

● العدد ٦٩ ● ١٥ ديسمبر ١٩٨٧ ●

كتاب اليوم الطبي

يصدر عن مؤسسة اخبار اليوم



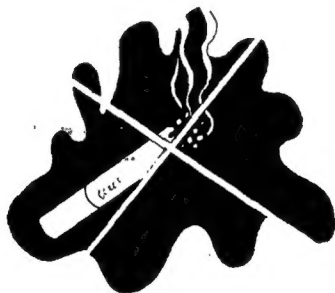
ماذا تدخن .. ؟ !

دكتور مختار مذكور

دكتور مختار مدكور

استاذ الامراض الصدرية بكلية طب عين شمس

لماذا تدخن .. ؟ !



المشرف على التحرير : دكتور رفعت كمال

● العدد ٦٩ ● ١٥ ديسمبر ١٩٨٧ ●



● الملكية . . والرسوم : محمد عفت



مؤلف هذا الكتاب

- دكتور مختار مذكور
- استاذ الامراض الصدرية بكلية طب
جامعة عين شمس
- مدير وحدة الرعاية المركزة للصدر
بكلية طب جامعة عين شمس
- دكتوراه في الطب
- زميل كلية أطباء الصدر الاميريكية
- عضو الجمعية الطبية الفرنسية
- له ابحاث عديدة في مختلف مجالات الامراض الصدرية .. وهي
منشورة في المجلات العلمية العالمية والمحلية
- عمل لفترة استاذ زائر في جامعة باريس .

مقدمة

لقد اهتم العالم المتحضر بمضار التدخين ، ولم يعد هناك خلاف على خطورة اثاره الصحية والاجتماعية والاقتصادية ، كما ان الدراسات اثبتت ان التدخين قاتل للبشرية اكثر من المجاعات والحروب والكوارث .

وقد اخذت الدول المتقدمة خطوات فعالة للحد من انتشار عادة التدخين وايقافها .

وفي مصر ومنطقتنا العربية ، فإن الكثير مما حولنا من وسائل الاعلام وهي تلجأ اليها الاحتكارات العالمية للدخان تحبذ وتمجد عادة التدخين مما ادى الى زيادة انتشار هذه العادة . لذلك .. فإن علينا ان نتكاتف جميعا لمحاربة هذا الخطر المتزايد ، والميل مع الهوى وعدم المبالاة او التواكل لاتستقيم معها الامور وكما قال رسولنا الكريم .

« إَعْقِلْهَا وَتَوَكَّلْ »

وفي موضوعنا - التدخين - كما سنوضح ، فإن الاختيار : صحتك
أو التدخين .

ولذلك فدعوتنا في هذا المجال :

« أطفئها وتوكل »

وعسمى ان تصل دعوتى للجميع لكل رجل ، ولكل امراه ، لكل أب
لكل أم ، لكل شاب بل لكل طفل ، واننا اذ كنا بدانا مؤخرا بثلثت الى
خطورة التدخين .. فإن جهودنا في هذا المجال في حاجة الى ان تكون
اكثر فاعلية وتنظيما واستمرارا والا تكون نوبات حماس عابرة .
والله الموفق

● دكتور مختار مذكور



• الفصل الأول •

حكاية سيجارتك

هذه السيجارة التي تدخنها ماهي
حكايتها ؟

ان عالم التدخين يضم الكثير من الحقائق . .
والاسرار . . وقد اهتم العلماء بتتبع تاريخ
التدخين منذ ان استنشق الانسان رائحة البخور
الى ان وضع في جيبه علبة انيقة ملونة بها
السيجارة التي ارتبط بتدخينها .
والآن . . مع صفحات متفرقة من تاريخ
السيجارة !

قبل ان يعرف الانسان الدخان ارتبط تاريخ البشرية
بعادة الاستنشاق . . وكان البخور يحرق في المعابد
واستعمله المصريون القدماء الرومان وكذلك في الكنائس
ودور العبادة .

وكان التبغ معروفا عند المكسيكيين والهنود الحمر في امريكا ،
وكان الطباقي يستعمل كدخان للاستنشاق . وقد ظهرت كلمة تبغ عند
الهنود الذين كانوا يدخنونه عن طريق انبوبة معوجة يسمونها
(توبلكو) .

ومن ايام المكتشفين الاوائل وصف كريستوف كولومبس موضع
وكذلك تدخين الدخان بالطريقة المألوفة .
وفي القرن السادس عشر بعد اكتشاف امريكا انتقلت عادة
التدخين الى اوربا .

ومن الاسماء اللامعة في تاريخ التدخين السفير الفرنسي في لشبونة
(جان نيكوت) الذي ارسله لاصدقائه في فرنسا كعلاج للصداع
وامراض اخرى .
واشتقت كلمة نيكوتي من اسمه .

وقد انتشرت عادة التدخين في القرن السابع عشر ، وكان يظن اولا
ان له فوائد طبية قبل انتشاره كعادة اجتماعية .

وفي عام ١٦٠٣ اعلن ملك انجلترا جيمس الاول ان السجائر ليس
لها اى مفعول طبي بل هي ضارة للمخ ، مضرة للعين ، كريمة
للانف ، خطيرة على الرئة ، وقاد الحملة ضد التدخين . كما اعلن
البابا في ايطاليا مهاجمته لعادة التدخين .

وفي تركيا في العهد العثماني عارض المفتى التدخين ، بل لقد فوض
السلطان مراد الرابع عقوبة الاعدام لمن يضبط وهو يمارس
التدخين .

وقد فرضت روسيا عقوبات على الباعة والمدخنين ، وكذلك حرمتها الكثير من الحكومات .

الا أنه في القرن الثامن عشر انتشر النشوق بصورة واسعة ، وبدأت الحكومات - لعوامل اقتصادية - تسمح بالدخان واعتبرت رسومه مصدرا هاما للدخل .

ويقال ان السيجارة الحديثة ظهرت في حروب القرن الثامن عشر ، وقد شاهد البريطانيون الجنود الاتراك يلفونها بأنفسهم لان البييه كانت تكسر اثناء الحرب . وفي القرن التاسع عشر انتشرت عادة التدخين انتشارا واسعا في عالمنا المعاصر ، وتدخين السجائر يعتبر حاليا وباء في الرجال ثم امتد الى النساء وكذلك الشبان والفتيات بل والاطفال .

.....

- التبغ -

وفي تقرير لمنظمة الاغذية والزراعة العالمية (فاو)
ان حوالى ٤,٥ مليون هكتار تزرع في العالم بالدخان .
ومن المعروف ان نوع شجرة الدخان وطبيعة اوراقها
ووقت زراعتها وعمر الشجرة وطريقة جمعه وتخميمه ..
كل ذلك يؤثر على كمية ونوع الدخان المستخلص .
ومن العامل المؤثرة ايضا :

أ - خواص شجرة الدخان : ورقة الدخان معقدة
التركيب وهناك عاملان رئيسيان . .
الخاصة الوراثية : يوجد نوعان رئيسيان نيكوتينا وتوباكيم
وريسنيكيما ، وهما اللذان يزرعان عادة لانتاج الدخان ، بينما هناك
٦٠ فصيلة اخرى .

والنوع الاول يزرع بكثرة في حوالى مائة بلد لانتاج السجائر
والتبغ والباب ، وهناك الدخان الفرجيني بارلى ، مريلاند ، شرقى .
وغيرها .

اما النوع الثانى فيزرع في اسيا الصغرى واوروبا الشرقية لانتاج
التمباك . وحاليا زرعت فصائل جديدة تقاوم الامراض ، وتعطى
محصولا مضاعفا بينما اوراقها ارفع واقل تلمسك واقل حمضية .
خواص التربة : نوع التربة وتماسكها وتكوينها ومحتوياتها من
الاملاح والعناصر العضوية والبكتريا توفير المياه .. كلها عوامل
مؤثرة ، وايضا درجة الحرارة ومتوسط سقوط الامطار والضوء ..
وهذه عوامل قد تختلف من عام لآخر .

٢ - نوع الأوراق : هناك اختلاف كبير بين اوراق بعض النباتات .. ويرجع ذلك الى عمر الورقة وطولها ولونها والعلاقة بين طولها وعرضها ، وسمكها ، وتوزيع العناصر الكيميائية بها . والعنصر اسلسى فى اختلاف التركيب الكيميائى والخواص الطبيعية يرجع اساسا الى وضع الورقة على الساق .
ففى بعض انواع الدخان تعتبر احسن الانواع اعلاها بالساق .
فنوع الطباق يقسم على حسب وضع الاوراق على الساق .
ففى الطباق الفرجينى يكون احسن الاوراق هى اوراق منتصف الساق/، واما فى الميريلاند فافضلها الاوراق السفلى ، بينما فى النوع الشرقى اوراق القمة واللون .
والتماسك والتركيب وخاصة الاحتراق والرائحة كلها عامل مهمة .

٣ - تركيب الاوراق : فى نفس الورقة يوجد نسبة اكبر من المواد الكربوهيدراتية والنتروجين ، والنيكوتين فى اطراف الورقة اكثر مما قاعدتها .

٤ - الرائحة : كمية المواد الحمضية والبرافينية والاحماض العضوية تعطى خاصية خاصة للدخان .

٥ - الزراعة : تقلم الاشجار وتقطف الاوراق على فترات ربما بين ٥ - ٨ مرات حسب نوع الدخان والجو .
وتقطع الاوراق فى الدخان الفرجينى والشرقى ، بينما فى نوع الميريلاند يقطع الساق كله من فوق الارض .
اما فى السيجار فتتبع احدى الطريقتين :

١ - اما ان تربط اوراق الدخان الشرقى والفرجينى فى مجموعات على قطع خشبية ثم تجفف بالتار لمدة ٦ : ٧ ايام .

ب - تعلق الاشجار حاملة الاوراق في النوع اللبريس
أو الميريلاندى في اوعية خاصة وتجفف بالحرارة او بتعرضها
للجو .

٦ - النضج والتخمير : تعرض الاوراق الناضجة للشجرة
للرطوبة والحرارة . ففي الطباق الفرجينى نضج بالحرارة ، وفي
الميريلاند والسيجار بالهواء . وتفقد الاوراق الخضراء بين
٨٠ - ٩٥ ٪ من وزنها عندما تنشف وتبدأ الانزيمات في العمل خلال
فترة التخمير والتخزين ، وتعد العملية عدة مرات لفترة بين ٣ - ٥
اسبوع .

وعملية نضج الاوراق ليست مجرد تنشيقها بل انها عملية
يصاحبها تغييرات اساسية في المحتويات الكربوهيدراتية
والبروتينية وتستمر هذه التغيرات في الفترة الخمر والتخزين وهي
تحسن خاصية الاوراق .
اما في الدخان الشرقى فإن الاوراق تحتاج الى علمين لاتمام عملية
التخمير .

السجائر

السجائر الامريكية تحتوى على خليط من الدخان الفرجينى ميرلاند والدخان الشرقى . والاوراق الفرجينية التى تؤخذ من وسط واسفل الساق تعطى الرائحة والنكهة المميزة لهذه الاسخنة ، وفى بعض الانواع يستعمل خليط من اوراق القمة واوراق القاعدة وهذه تعطى اسخنة متوسطة النكهة .

اما السجائر الشرقية فلها رائحة ونكهة قوية وهى تحتوى على كمية قليلة من النيكوتين وكمية متوسطة من المواد الكربوهيدراتية والنتروجينية وكمية عالية من الاحماض غير الطيارة والسجائر الفرجينية تحتوى على كمية عالية من السكريات وكمية قليلة من النيكوتين والمواد النتروجينية والمواد الطائفة . والخليط الامريكى يحتوى عادة على :

٤٠ - ٧٥٪ فرجينى ١٠ - ٥٪ ميرلاند
١٥ - ٤٥٤٪ بابل ٥ - ١٥٪ شرقى

وقد يضاف بعض الروائح كعصير الفواكهة ، منتول ، نعناع وبعض المواد الاخرى ، ثم بعد ساعات تجهز لمكينات عمل السجائر التى تلف فى الاوراق .

وورق السجائر يصنع غالبا من الياف الكتان ويضاف اليه
كربونات الكالسيوم وبعض املاح الفوسفات .
وقد يستعمل الورق المصنوع من الارز أو اوراق الموز الصغيرة .
أو قد تُستعمل اوراق الطبايق نفسها .
وفي امريكا اللاتينية يستعمل ورق السجائر الاسود فقط لعمل
السجائر .





• الفصل الثالث •

هذه المواد فى دخان سيجارتك .. !

هناك مواد عديدة فى دخان التبغ .
وقد ثبتت أثارها الضارة على الانسان .
ويحدث هذا الضرر من طريق امتصاصها
وتأثيرها المباشر على الفم والحنجرة او الشعب
والحوصلات الهوائية وبالتالي امتصاصها
بالدم .

وتأثير هذه المواد يختلف حسب نوع الدخان
وطريقة تحضيره وتصنيعه وتعبئته والمواد
المضافة للدخان ، وكذلك إذا كانت السجارة
بفلتر أم من غير فلتر ونوع الفلتر المستعمل بل
إن ورق السجارة نفسه له تأثير .

ومن الغريب ان اغلب انواع الفلتر المستعمل في
السجائر ليس لها فاعلية كبيرة في حجز المواد الضارة
من دخان السيجارة ، وبذلك فهي تعطى امانا كاذبا
للمدخن .

كما ان طريقة التدخين التي يتبعها المدخن لها تأثير كبير : فعدد
الانفاس المستنشقة ، وطول فترة التدخين .. الاستنشاق (تحدد مدى
الضرر الذى يحدث) ففي بعض الحالات تكون مرات الاستنشاق
٤ مرات في الدقيقة .

وفي البعض الآخر مرة في الدقيقة ، وهناك صعوبة في تقدير كمية
الدخان المستنشق في كل نفس من السيجارة .. وهي في المتوسط
٢٥ سم^٣ - ٦٠ سم^٣ حسب شدة جذب النفس .

كما ان طول العقب اى الجزء الذى يترك ويلقى من السيجارة له
اهميته .
فكلما كان المدخن يدخن السيجارة حتى قرب نهايتها .. كان الضرر
اكبر .

لان الجزء الأخير يحتوى على كمية أكبر من القطران .
ودرجة اشتعال السيجارة والتي تصل إلى عدة درجات مئوية عند
قمتها (حوالى ٨٨٤ درجة مئوية) لها تأثير كبير على تحلل السيجارة
وما تحويه من مواد مختلفة .

وقد وجد ان درجة الاحتراق في الباب اقل منها في السيجارة .
ومعدل الجزء المحترق من السيجارة في الدقيقة يختلف ايضا من
نوع لآخر وحسب الورق المستعمل في تغليف تبغ السيجارة .
من ذلك يتضح انك عندما تقول ان شخصا يدخن .. فإن هذا
لا يعنى الكثير ، وإذا سالنا شخصا كم سيجارة قدخن كل يوم ؟
فإننا نلتقى ردا صحيحا .

ولكننا غالبا لا نتلقى ردا صحيحا عندما نسالهم كيف تدخن السيجارة لأنهم انفسهم لا يمكنهم أن يعطوا ردا صحيحا ولا يمكن أن نضعهم تحت الملاحظة لأن مجرد ملاحظة الشخص ربما تجعله يغير من طريقته .

وتحت هذه الظروف فإن جميع الاحصائيات التي نتكلم عن التدخين لابد أن تؤخذ بحيطه .. وهذه بعض الاجابات الشائعة :

● كم نفسا من السيجارة ؟

في المتوسط نفس كل دقيقة ، والمعدل اقل من عشرة في السيجارة عادة

● كم فترة النفس ؟

اختلاف كبير من $\frac{1}{2}$ - 4 ثوان .

كذلك شدة جذب النفس تختلف ، وقد حسبت كمية الدخان المستنشق في النفس بين ٢٥ - ٦٠ سم^٣

● هل تدخن السيجارة حتى نهايتها ؟

وطول العقب يختلف من شخص لأخر بل من بلد لآخر ، ففي امريكا تقدر بين ٢ - ٥ سم بينما في إنجلترا ٢ سم في المتوسط .

ومن المؤكد انه حتى الآن لم يكتشف اى نوع من الدخان خال من الضرر .

كيف تدخن .. ؟!

هناك طرق مختلفة يمارسها المدخنون لجذب النفس من السيجارة ، وتختلف العادة من شخص لآخر ، بل إن درجة الاستنشاق تتفاوت من فترة لأخرى ، بل من سيجارة إلى سيجارة أحيانا .

وطرق الاستنشاق الشائعة هي :

- ١ - من الفم ثم إخراجه وقد يحتفظ به لفترة بالفم
 - ٢ - من الفم إلى الأنف .
 - ٣ - من الفم ثم استنشاق الدخان (أى يحبسه) ثم إخراجه من الأنف .
 - ٤ - من الفم إلى الأنف ويتركها في الأنف حتى النفس التالي .
 - ٥ - من الفم إلى الأنف إلى الابتلاع .
- وكلما كان الاحتفاظ أكثر وكلما مر على مسالك هوائية .. كان الضرر أشد .
- وفي بعض البلاد الآسيوية يوضع الطرف المشتعل للسيجارة في الفم للاستنشاق !

دخان السجائر :

إن تكوين الدخان المتصاعد في السيجارة هو نتيجة للاحتراق الجزئي للطبايق وذلك متوقف على عدة عوامل مثل القابلية الضعيفة للاحتراق لبعض مكونات الطبايق ، وتوافر الأوكسجين وكذلك اختلاف معدل الحرارة عند القمة المشتعلة .

والجزيئات المستنشقة قد تترسب على جدران الشعب الهوائية وجزء آخر يصل إلى الحويصلات الهوائية .

وقد وجد أنه بين ٢٠ - ٥٠٪ من جزيئات الدخان تبقى بالفم عندما لا يستنشق الدخان بينما تصل درجة احتفاظ الجهاز التنفسي بها إلى ٢٨٪. إذا استمر الاستنشاق ٥ ثوان ويصل ٩٧٪ منها إذا استمر الاستنشاق ٣٠ ثانية .

كيمائية الدخان :

إن تركيب دخان السجائر معقد جدا ، وقد قدر أن عدد المركبات في السجائر تزيد عن ٣٠٠ نوع ، ويختلف التركيب الكيميائي حسب تركيب الطبايق نفسه وما يضاف إليه وايضا تغليفه . والدخان المتصاعد خليط من غازات وابخرة ومواد سائلة . وعندما يصل إلى الفم فإنه يتكثف كذاذ دقيق يصل إلى عدة ملايين جزء في السنتيمتر المربع . ومتوسط حجم الجزء حوالي $\frac{1}{4}$ ميكرون

(الميرون $\frac{1}{1000}$ سم)

وهناك العديد من المواد الكيميائية التي تتكون .. سواء احماض او هيدروكربونات او مواد غير عضوية بعضها مهيج وبعضها لها خواص سرطانية وبعضها يقوى فاعلية المواد المسببة للسرطان .
والمواد الأساسية الضارة في التبغ هي :

- النيكوتين
- مواد مهيجة للشعب الهوائية
- أول أكسيد الكربون
- القطران
- مواد لها خواص سرطانية ومنها ما ينتج من تحليل القطران .

النيكوتين :

تختلف نسبته في ماركات السجائر المختلفة .
والكمية المستخلصة من السجارة تتراوح بين
١٢ - ٤ . مللى جرام

والنيكوتين له تأثيرات مختلفة على الجهاز
العصبي وخلاياه وعلى الناقلات العصبية وأطرافها .
ويختلف ذلك من فصيلة حيوان لفصيلة أخرى
وحسب درجة تركيزه . والمرجح أن النيكوتين هو
السبب في خضوع المدخنين ورغبتهم في التدخين .
وتختلف الكمية المستنشقة منه : فقد تصل إلى ٩٠٪ من الكمية
الموجودة في السجارة إذا كان الدخان يستنشق .
وهذا النيكوتين يمتص عن طريق الرئتين مباشرة وذلك لأن دخان
السجائر دخان حمضي ، بينما الامتصاص من السجارة والغليون
يتم عن طريق أغشية المبطنة للقم والبلعوم لأن دخانها قلوى .
ويختلف الإحساس الذى يصفه المدخن حسب تأثير نيكوتين
السجارة عليه .

فبينما يدعى البعض أن له تأثيرا منها يؤكد الآخرون أن تأثيره
مسكن ويساعد على الاسترخاء .

والنيكوتين ينبه العصب السمبتاوى ويؤدى إلى زيادة
الادرينالين الذى يزيد من النبض ومجهود القلب وبذلك تزداد حاجة
عضلة القلب للأوكسجين .

كما قد يهيج عضلة القلب ويؤدى إلى عدم انتظام القلب وتذبذب
دقاته .

وقد يؤدى إلى توقفه وبالتالي للموت المفاجيء .
كما يؤدى النيكوتين إلى ترسب الصفائح الدموية وتقلص الأوعية
الدموية .

كما أنه يزيد تركيز الأحماض الدهنية في الدم وهذا يسبب ضيقها ويزيد من فرصة حدوث الجلطة في الشرايين التاجية للقلب .
كما يؤثر النيكوتين على شرايين المخ وقد يؤدي إلى الشلل وكذلك على شرايين الأطراف . وقد يسبب الآلام المبرحة وتقلص العضلات .
وفي حالة انسداد الشرايين قد يؤدي إلى غرغرينا .
وقد وجد بالتجارب المعملية أن النيكوتين يشل حركة الأهداب التي تحملها الخلايا المبطنة للشعب الهوائية وهي خط دفاعي للجسم إذ تساعد في طرد أي مواد غريبة تصل إلى داخل الرئة وبذلك فإن المدخن يقلل من مناعته بالتدخين .
وقد وجد أن فقد الشهية في المدخن يفسر لأثر النيكوتين إذ يزيد إفراز اللعب وحركة الأمعاء أولا ثم تبطيء بعد ذلك .
وتقل كمية البول نتيجة للتأثر على الغدة النخامية وأيضا بإفراز الأدرينالين .

مواد مهيجة :

والسجائر تحتوي على مواد مهيجة للشعب الهوائية مثل غاز الأمونيا ، أحماض طيلرة ، فينول مما يزيد من إفراز الخلايا المبطنة للمجاري الهوائية .
ويتضخم حجم هذه الغدد في جدار الشعب فيزداد عددها .
وهذه الإفرازات الزائدة وهي ما يحاول المدخن طرده بالبلغم عند السعال ، وهذا البلغم وسط مناسب للميكروبات وما تسببه من التهابات .
والتهيج المتكرر للشعب الهوائية يؤدي إلى حدوث النزلات الشعبية المزمنة وكذلك إلى انتفاخ الرئة .
وهذه النزلات الشعبية هي السبب الرئيسى للتغيب عن العمل كما إنها السبب الرئيسى للوفاة .

أول أكسيد الكربون :

تختلف كميته عند احتراق التبغ وهو غاز سام يقلل من قدرة هيموجلوبين الدم على حمل الأكسجين وهو يكون عاملا مساعدا على الإصابة بجلطة الشرايين التاجية فيمن عندهم استعداد لذلك .. إذ يؤدي إلى نقص الأكسجين الذي يتلقاه عن طريق الدورة التاجية . وهو أيضا يقلل من قدرة الشبان الأصحاء على ممارسة النشاط الرياضي الزائد .

كما أن عجز الدم على حمل الأكسجين الكافي قد يؤثر على نمو الجنين في المرأة الحامل .
ويوجد الزرنيخ بكميات متفلوثة ويأتي من مواد التبخير التي تستعمل لنبات الدخان وهي كميات ضئيلة لا تترك أثرا .

مسببات السرطان

وهي مواد عديدة تعرف بالهيدروكربونات وهي متعددة الحلقات

وهناك مواد أخرى قد تنشط المواد المسببة للسرطان مثل أملاح حامض الكربليك والأملاح العضوية الخلقية .

وقد وجد بالتجارب العملية أن تكثيف الدخان ووضع القطران على جلد فئران في التجارب بكمية مناسبة ولفترات متعددة قد ينتج عنها سرطان بالجلد .

● وفي السجائر ١٦ مادة ثبت بالتجارب أنها تقف وراء الإصابة بالسرطان .

وقد أجريت التجارب على الكلاب بعمل شق حنجري لها وتستنشق الدخان من خلال هذا الشق .

وعندما فحص الجدار المخاطي لمجرى الهواء وجد أن الخلايا المبطنة تفقد أهدابها ثم تتفطخ الخلايا ويزداد إفرازها ثم تحدث تغيرات مرضية تعرف بمرحلة ما قبل السرطان ، ثم تحدث تغيرات سرطانية بالخلايا في الكلاب التي لا يحدث فيها سرطان الرئة فمبالك بالإنسان الذي يحدث فيه سرطان الشعب الهوائية حتى من دون دخان .

ولاشك أن الضرر بتكرار التعرض والمفعول التراكمي له سيكون
أشد .

وذلك يفسر أن حوالى ٩٠٪ من حالات سرطان الرئة تحدث في
المدخنين .

وكلما طالت فترة التدخين وكلما زاد عدد السجائر .. كان احتمال
الاصابة أكثر .

وقد اكتشف العالم الأمريكى « ادوارد مالاقل » أن أوراق التبغ
تمتص وتخزن العناصر الاشعاعية من الجو عن طريق المطر .

وقد تكون هذه المواد المشعة من ضمن الأسباب التى - عند
استنشاقها - تؤدى إلى سرطان الرئة .



ملاحظة هامة :

السجائر والادوية

اثبتت البحوث الصيدلانية الحديثة ان السجائر قد تدمر الكثير من الادوية وقد تبطل مفعولها او تعطى مفعولا متعارضا معها .

وفي بعض الادوية تصل نسبة هذا التأثير الى ٧٠ ٪ وبذلك .. فإن هذه الادوية لاتعطى المفعول المطلوب ، اذا كان المريض مدخنا او كان المتعاطي للدواء مدخنا غير مباشر .

وقد ثبت الاثر المدمر للسجائر في المجموعات التالية :

- | | |
|--|--------------------------------|
| — ادوية الربو | — الادوية المنظمة لضربات القلب |
| — ادوية الاكتئاب مثل التريبنتول (انذرال) | |
| — ادوية القلب | — عقاقير ضغط الدم |
| — ادوية الصرع | — اقراص منع الحمل |
| — عقاقير القرحة المعوية | — الكورتيزون |
| — ادوية القلب مثل الديجوكسين | — المسكنات مثل البراستيامول |

وقد وجد ان الاطفال المصابين بمرض البول الليلي عندما يتعاطون بعض الادوية لذلك المرض مثل التريبنتول وكان احد الابوين مدخنا ، فإن التدخين غير المباشر للطفل يجعل تأثير الادوية في بعض هؤلاء الاطفال غير مجد .

الاستخبارات المعملية :

لقد تبين ايضا ان التدخين يؤثر على صحة نتائج الاختبارات المعملية والتحليل للمرضى المدخنين مما يعطي نتائج غير دقيقة في هذه الاختبارات مثل تقدير الجلوكوز ، الكورتيزون ، الانزيمات ، وغيرها .





• الفصل الثالث •

التدخين مجرد عادة

لقد ثبت ان التدخين ليس ادمانا بل هو عادة .

لان الادمان معناه ان هناك مادة كيميائية تحل محل مواد كيميائية في جسم الانسان وتتحد معها وعادة ما تكون موجودة في المخ .

وفي التدخين لا توجد مادة كيميائية تثبت في جسم المدخن او المخ بحيث لا يمكن الاستغناء عنها .

وارتفاع نسبة النيكوتين بالدم قد يعطى الرغبة للتدخين عند انخفاضه ، إلا أن التأثير ليس مجرد مفعول النيكوتين ، لأننا لو اعطينا المدخن قرصاً به عشرة أضعاف كمية النيكوتين التي بالسيجارة فإنه لا يشعر بنفس التأثير النفسى من السيجارة .

وبذلك فليس النيكوتين وحده هو المسئول عن هذا التأثير .. فهناك أيضاً عدة عادات منها : عملية الإشعال ، النفخ ، الاستنشاق ، حركة اليدين ، ملاحظة الدخان المتصاعد ، وربما يمكن اعتبارها لازمة عصبية تصاحب التدخين فيعود عليها المدخن .

● هناك آراء مختلفة في الإجابة عن هذا السؤال الهام :
لماذا التدخين ؟

الواقع أن التدخين غالباً ما يبدأ :

١ - كنوع من التقليد في الأطفال فمثله الأعلى : الأب - المدرس - الممثل .

٢ - اثبات الذات : في سن المراهقة لاثبات وجوده وشخصيته بالتدخين وكاستكمال للرجولة والحرية أو رمز للقوة والنضج أو تعويض للفشل في النشاط الرياضى أو المدرسى .

وسهولة الحصول على السيجارة عامل مساعد للبدا أو حب استطلاع أو المشاركة للأصدقاء أو التظاهر بالشجاعة .

وأغلب المدخنين تبدأ تجاربهم الأولى مع السيجارة في الطفولة أو سن المراهقة ، وقد وجد أن حوالى ٦٠٪ من المدخنين يبدأون هذه العادة قبل سن العشرين .

٣ - الإيحاء : لا شك أن الإيحاء النفسى بالأعلان غير المباشر وبما تصاحبها من لذة واستمتاع وربطها بالرفاهية ..
وفي السينما والتلفزيون نجد الإيحاء بأن السيارة هي العكاز في المواقف الصعبة والتهيئة للتفكير .
وكذلك الربط بينها وبين عادات أخرى كالقراءة أو تفريغ التوتر .
ويعتقد بعض علماء النفس أن هناك نوعية معينة من الشخصية أكثر استهدافا للتدخين .
أو هو عادة وعودة لمرحلة الاستمتاع عن طريق الغم ، وتعجيل الام لفظام طفلها يؤدي الى عدم الاستمتاع في المراحل الاولى من العمر لغريزة حب الامتصاص التي يمارسها اثناء الرضاعة الطبيعية أو البرازة وتبقى غريزة كامنة حتى يكبر ويكون التدخين نوعا من تعويض الحرمان الذي اصابه بالفظام مبكرا !
وهناك دراسات متباينة عن الفروق الشخصية بين المدخن وغير المدخن ، وكذلك تأثير العوامل الاجتماعية والاسرية والمدرسية وظروف العمل .
ولكن الحقيقة ان هناك نواحي عديدة غير متفق عليها أو غير واضحة في هذا المجال .

وفي استقصاء عالمى حول التدخين
وسؤال العديد من المدخنين ٥ لماذا
يدخنون وتحليل ذلك وجدت اقوال
وادعاءات مختلفة .

١ - العكاز عند الازمات .. فالتدخين يعاونه عند الضيق او يزيل
عنه الخوف والارتباك الداخلى ، وانصار التدخين يقولون انها عادة
لاغنى عنها فى الحياة الاجتماعية والعمل والاسترخاء .

٢ - التنبيه .. السيجارة تنبهه وبدونها يشعر بعدم
الراحة وعدم النشاط وان شيئاً وينقصه فى وقت العمل .

٣ - الولى احياناً يكون الشخص مولعاً بها واحياناً يشعل سيجارة
من سيجارة بل لا يبدأ يومه ونشاطه فى الصباح الا بإشعال اول سيجارة
بل لا ينام ليلاً الا بعد ان يتأكد ان الموجود لديه من سجاثر كاف
للمصباح .

٤ - عادة عصبية يشعل السيجارة لا شعوريا ويضعها فى فمه ولا
ينتبه لوجودها بل هو يجد متعة اكثر فى اشعال السيجارة اكثر من
تدخينها .

٥ - التسلية : يشعر بالراحة بوجود شيء في يده او يقتل بها فراغه ووحده ، ويحب ان يراقب حركات الدخان المتصاعد من سيجارته .

٦ - الراحة : قد يكون التدخين رمزا لراحة المدخن او لكي يتم الاستمتاع بالطعام او الشراب او لازمه لعدلات اخرى بل ودخول دورة المياه احيانا .

او ان المدخنين يستمدون منها الطمأنينة في المناسبات الاجتماعية .
والاعتقاد الخاطئ بانها تهدىء الاعصاب شائع .
وفي الحقيقة فإن تدخين السليجارة يؤدى الى اضطراب الاعصاب .
ويرى البعض انها تفرغ التوتر عن طريق نفخ الدخان بدلا من التنهد .

وهذا ليس صحيحا لانها تسبب التوتر بما تحتويه من مواد كيميائية
تثير الجهاز العصبى .

والراحة النفسية التى يدعى البعض ان التدخين يجلبها غير
حقيقية .. !

بل ان التدخين فى حد ذاته تعبير عن اضطراب معين فى حياة
الانسان .

وقد ثبت ان التدخين اكثر فى مرضى الامراض النفسية .
وارتباط التدخين احيانا بشرب القهوة ربما يفسر بان التدخين بكثرة
يؤدى الى الاسترخاء ، وبذلك تصبح الرغبة زائدة الى الانتباه فيقبل
المدخن على القهوة التى تنبهه . والحقيقة فإن هذا التأثير المتضارب غير
مرغوب فيه على الجهاز العصبى .

● من كل ذلك يتبين الادعاء بأن التدخين يجلب الهدوء والسلوى أو يخفف من الطباع أو يهدىء من القلق أو أنه ينبهه .. ادعاء غير حقيقى ، لان هذا التضارب فى التأثير من شخص لآخر يؤكد انه لا يمكن ان تكون السجائر المخرج لمختلف العواطف من الحزن الى الفرح ، ومن المأزق الى الحرية ومن التفكير الى الاسترخاء .

وهدير الدعاية للسجائر والربط بينها وبين مختلف الانفعالات والمواقف هو محاولة للتاكيد بانها فورية ومطلوبة ، بل ان السجائر صارت وسيلة من وسائل التعارف الاجتماعى والود وقضاء المصالح واثبات الذات بل والتفاخر احيانا بها خصوصا اذا كانت من النوع المستورد !

وانصار التدخين يقولون انها عادة لاغنى عنها فى الحياة الاجتماعية والعمل والاسترخاء .

والمدخنون يعرفون تأثير الدخان على المبتدئين عندما يبدأون عادة التدخين فمن شعور بالقيء والغثيان الى زيادة سرعة دقات القلب والسعال .. الا انهم سرعان ما يتغلبون على هذه الآثار الجانبية . ثم يتعودون على التدخين لدرجة اننا نشاهد الكثيرين يضطربون ويشعرون بالقلق والتوتر اذا ابتعدت عنهم السجاره .

وبالرغم من تحذيرهم بالأضرار التي يسببها التدخين .. فانهم
مولعون بها ويشعرون الضرر والأمراض .

فبالها من مفارقات عجيبة .. للسعي وراء عادة نو لذة عجيبة وعدم
التبصر للضرر التراكمي الذي يؤدي الى قلزمة طويلة من الأمراض
خصوصا مع تقدم العمر في وقت الانسلا فيه في حلة الى الاستمتاع
بمنعة الصحة .

وبالها من رفيق سوء ليس من ورائه الا تجريف للصحة واضمحلال
للوطنائف الحيوية للجسم التي وهبها الله للانسان .



دعاء المؤمن

اللهم احيني عبدا لك وحدا لأشريك لك .

● اللهم لا تجعلني عبدا نليلا لعادة تضر صحتي ، وتفسد حياتي

وتضع رزقي ، وتؤذي غيري

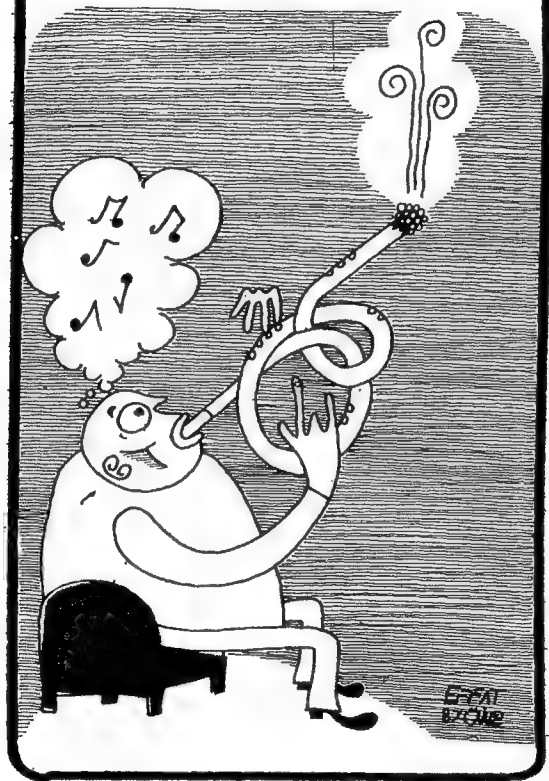
● اللهم لا تجعلني عبوا لنفسي وساعدي وقو إرادتي للعبور

● من القلق الى الهدوء

● من التلوث الى النظافة

● من المرض الى الصحة

ضحكات
طبيه





كيف تحرق صحتك ؟ !

لقد ثبت بما لا يدع مجالا للشك ان اضرار التدخين لا تقتصر على مضاره الصحية ، بل هناك بجانبها مضار اقتصادية واجتماعية ونفسية .

ومع التقدم السريع في وسائل البحث العلمي والاستقصاء والاحصاء وجد أن التدخين هو أكبر سبب مفرد في العالم يؤدي الى المرض ، مع أن الرقابة ممكنه ، حتى ان الهيئة الصحية العالمية رفعت شعار :

« التدخين وكيف تحرق صحتك »

وان التدخين نقمة والصحة نعمة -
والاختيار لك «

ويكفي تقرير قسم الصحة العامة في أمريكا الذي
يقول :

« ان التدخين له علاقة سببية بالسرطان في الرجال
وانثى يفوق جميع العوامل الأخرى .
اما النساء ولو ان الإصابة أقل الا انها في نفس
الاتجاه .

ان احتمال الإصابة بالسرطان تزيد كلما طالت مدة
التدخين ، وكلما زاد عدد السجائر التي تدخن يوميا ،
والإصابة تقل عند الامتناع عن التدخين .
ان التدخين عامل مهم للإصابة بسرطان الحنجرة .
والتدخين أهم عامل للإصابة بالنزلات الشعبية
المزمنة ويزيد معدل الوفاة في النزلات الشعبية في
الولايات المتحدة .

وبعد الإحصائيات التي أجرتها الجمعية الطبية البريطانية على
الأطباء الإنجليز خرجت بالنقير التالي :

تدخين السجائر يسبب سرطان الرئة والنزلات الشعبية ويؤدي
الى حدوث امراض الشرايين التاجية للقلب وبعض الامراض الأخرى
الأقل شيوعا .

التدخين يؤخر التئام قرحة المعدة والاثنى عشر .
وان عدد الوفيات من الامراض التي يسببها التدخين كبير .
وانه من الأهمية بمكان لصحة المواطنين في إنجلترا ان أي إجراء
يكون علميا من الممكن ان يقيد من عادة التدخين لابد ان يتخذ فورا .
التدخين قد يصلحبه اعراض يشعر بها المدخن ، وأحيانا لا يشعر
بأي مظاهر مرضية ، بينما الضرر ينتشر في جسمه ويؤثر على وظائفه

الحوية ولا تبدأ الأعراض الا في مراحله المتقدمة حيث لا ينفع
الندم .

وعلى كل مدخن ان يراجع نفسه فيما قد يشعر به من اعراض
ظاهرية مثل السعال واليصلاق والتهجان والضيق بالصدر وعدم
القدرة على بذل مجهود وحفقت القلب مع اى مجهود واحتباس
أو تغير الصوت وأحيانا احمرار العينين وانتفاخ الجفون في البعض
الأخر .. الا انه يجانب هذه الأعراض الظاهرة فلن ما خفى اعظم
والعن .

السعال والبلغم :

هناك علاقة وثيقة بين التدخين وانتشار السعال عند
اغلب المدخنين وكذا البلغم والذي يمرور الوقت يعتبره
المدخن شيئا عاديا .

وهذا البلغم قد يكون صافيا الا انه أحيانا
وخصوصا في فصل الشتاء قد يتحول الى اللون الأصفر
أو الأخضر عندما يحدث نشاط للميكروبات التي تجد في
هذا البلغم وسطا مناسبيا لنموها وتحدث التهابات
بالشعب الهوائية .

وتراكم هذا البلغم الذي ينتج عن زيادة نشاط الغدد الموجودة في
الغشاء المبطن لمجرى الهواء يساعد على ان تنطلق به الاتربة
والجراثيم والمواد الغريبة التي تصل الى الشعب الهوائية وبعد
فترة يحدث ضيق بمجرى الهواء فيصير النفس عسيرا ويحدث
التهجان حتى مع أقل مجهود .

وهذه المتخصصات يؤكد البعض انها لا تشكل خطرا لو مشكلة
صحية .

ولكن الحقيقة انها مقدمة لما يصيب الوظائف الحيوية للرئتين .
فمما لا شك فيه .. وهذا نشاهده يوميا .. اننا عندما نجرى
اختبارات وظائف التنفس بالأجهزة التي تقدر نسبة النثر .. نجد في
المدخنين ان القنوات الشعبية الدقيقة يزداد معدل مقاومتها لانسياب
الهواء لما يحدث بها من ضيق وتقل السعة الحيوية للرئة فتقل قدرة
الرئتين على تبادل الغازات .

والتأثير الضار للدخان يمكن مشاهدته على رئة المدخن حتى بعد
تدخين سيجارة واحدة في معامل وظائف التنفس ، وبالتالي فلن
المدخن المزمّن تقل كفاءة رئتيه بالتدريج .

.. وهناك قائمة من الأمراض تصيب أجهزة الجسم بسبب
التدخين .. وأهمها :

أمراض الجهاز التنفسي وأمراض القلب والدورة الدموية ومتاعب
الجهاز الهضمي .. والسرطان الذي يصيب مختلف أجهزة الجسم مع
نقص اللياقة البدنية .

● أمراض الجهاز التنفسي :

الشعب الهوائية :

هناك علاقة واضحة واكمدة بين التدخين ومرض الالتهاب الشعبى
المزمّن .

وقد وجد ان النزلات الشعبية المزمّنة هي إحدى العوامل
الرئيسية للعجز والوقاة وخصوصا في الرجال الذين تعدوا الشباب .
والتدخين مسئول عن ٨ - ١٠ ٪ من عدد الوفيات في الرجال
وحوالى ٢٧ - ٣٠ مليون ساعة عمل تفقد سنويا وذلك بسبب النزلات
الشعبية .

وجزاء كبير منها يرجع لعادة التدخين وليس لعامل تكوينى .
وازدىاد افراز المخاط نتيجة لتهيج الخلايا المبطنة للشعب
الهوائية كما سبق ان ذكرنا - هو المظهر الاساسى لبدء النزلات
الشعبية بما يصاحبها من سعال جاف او مصحوبا بالبلغم . وهذا
السعال يهدأ ويبطل مع ايقاف التدخين .

كما ان التهاب الشعب الهوائية يؤدى الى ضيق المسالك الهوائية
ومقاومة انسياب الهواء للرئتين وما يصاحب ذلك من ضيق بالتنفس
خصوصا مع بذل مجهود .

وبمرور الوقت تتحلل جدران الحويصلات الهوائية مما يؤدى الى
انتفاخ الرئة (مرض الامفيزما) .

وهذه الالتهابات الشعبية المزمنة وانتفاخ الرئة تسبب العجز
الرئوى المزمن نتيجة لفساد الرئة المصابة والدمار الذى يصيب
الرئتين . وهذا يتناسب مع عدد السجائر المستهلكة .

وقد تتأثر الدورة الدموية الرئوية ، وقد يؤدى ذلك الى هبوط
القلب وقصور الجهاز التنفسى ، ومن ناحية اخرى فان مضاعفات
النزلات الشعبية كالالتهابات الرئوية وكذلك مضاعفات العمليات
الجراحية تكون اكثر فى المدخنين .

.....

سرطان الرئة :

في السنوات الأخيرة حدثت زيادة وارتفاع مطرد في نسبة سرطان الرئة بصورة كبيرة عن أي سرطان آخر بالجسم .

ويعتبر سرطان الرئة السرطان رقم واحد في الرجال .
والعلاقة الوثيقة بين التدخين وسرطان الرئة ثابت بما لا يدع مجالا للشك .

وكما زاد عدد السجائر وكما طالت فترة للتدخين ..
كل احتمال الإصابة بالسرطان أكبر .

وهناك علاقة وثيقة بين الارتفاع المطرد في استهلاك الدخان والازدياد المطرد في نسبة سرطان الرئة .

ولاحظ ان تؤكد ان تحسين وسائل التشخيص لا يفسر الزيادة الكبيرة في حدوث السرطان .. بل هي زيادة حقيقية بنسبة كبيرة تفوق الزيادة الملحوظة في الانواع الأخرى .
والتدخين له علاقة مهمة بالتنوعين الرئيسيين من انواع سرطان الرئة .

وهناك تفسيرات مختلفة يحاول البعض اثارتها مثل ان الأشخاص الذين يصابون بسرطان الرئة عندما رغبة زائدة في التدخين .
وان للتدخين يحدث السرطان في الرئة في الأشخاص الذين كانوا سيصابون بالسرطان في أي مكان بجسمهم .
وان التدخين يحدد فقط مكان الإصابة .

وقد وجد احصائيا انه اذا توقفت عادة التدخين قلن نسبة الوفيات من سرطان الرئة تلتخذ في الانخفاض السريع .

وفي إنجلترا انخفضت نسبة الإصابة بسرطان الرئة بين الأطباء الذين اقلعوا عن التدخين الى النصف في ظرف السنوات الخمس التالية للتوقف .

وقد وجد احصائيا ايضا ان من يدخن أربعين سيجارة يوميا معرضون عشرون ضعفا عن غير المدخن بسرطان الرئة . كما وجد ان الاحتمال يعتمد ايضا على السن التي يبدأ فيها المدخن للتدخين وكما كانت سن بداية التدخين اقل من ٢٥ سنة .. كانت نسبة خطر الإصابة في ازدياد .

وربما يرجع ذلك الى ان الخلايا الناعية عند تعرضها لمسيبات السرطان تكون أكثر عرضة لحدوث المرض . وقد وجد ان ٤٠ ٪ من حالات السرطان بالرئة من الممكن تفاديها بالاستئذان عن التدخين . نقطة أخرى جديرة بالفت النظر اليها وهي ان من يستنشق الدخان بشدة ويعمق أثناء ممارسة عادة التدخين يكون أكثر تعرضا للإصابة ممن لا يستنشقه .

وكذلك فان تدخين السيجارة الى نهايتها خطر آخر . ومن ذلك يتضح انه ليس عدد السجائر المدخنة يوميا هو العامل المهم فقط بل :

● مدة التدخين .

● عمق استنشاق الدخان ● طول السيجارة ● نسبة احتوائها على مصنفات التبغ ● مدى ترك السيجارة في الفم ● سن البدء في التدخين ● وجود فلتير من عدمه .

وهذه الدراسات الاحصائية والدراسات الاحتمالية وتجاري المعمل على حيوانات التجارب كلها تدعوك - عزيزي المدخن - بان تواف عن التدخين قويا .

والامر لا يقتصر فقط على تدخين السجائر .. فان انواع التدخين
الآخري من غليون وسيجار وشيشة وجوزة كلها لها نفس المخاطر
الصحية ولكن بنسب متفاوتة .

وعوامل التلوث الجوى اقل تاثيرا لاحتمال الاصابة بهذه
الامراض والتلوث الجوى الزائد فى بلدنا من ادخنة المصانع وعوادم
وسائط النقل العام هو عامل اضافى يزد من احتمال اصابة المدخن
بالسرطان وغيره من امراض الجهاز التنفسى .

ومن ناحية اخرى فعلى ان اشير الى ان اغلب حالات سرطان الرئة
تكشف فى مراحل متقدمة بعد ان يكون المرض قد انتشر ولا يوجد
فرصة للتدخل الجراحى وهو العلاج الشافى فى الحالات المبكرة .
وعندنا فى مصر لاحظنا ازدياد معدل الاصابة بهذا المرض زيادة
ملحوظة واغلبها حالات متقدمة ونشاهد مدى المعاناة التى يسببها
هذا المرض والموت للعديد من المدخنين .

والنصيحة الغالية لكل مدخن هى ضرورة الكشف الدورى على
صدره واى شخص تعدى مرحلة منتصف العمر ويشعر باعراض
صدرية ولو سعالا اكثر من اسبوعين .. عليه السعى للمشورة
الطبية .

وطبعا فان الامتناع عن التدخين هو احدى وافيد .
ومن المؤسف ان احتكارات الدخان العالمية تصدر التبغ الذى
يحتوى على نسبة عالية منها لدول العالم الثالث ويجب ان يوضع
على كل علبة سجائر كمية القطران والنيكوتين والسجائر منخفضة
النسبة منها (اقل من ٢٠ حجم من القار) فان الضرر ينخفض حتى
ولو بقى عدد السجائر المدخنة يوميا ثابتا عدديا .

سرطانات أخرى

إن سرطان الأعضاء الأخرى كسرطان الفم والبلعوم والمرى والمثانة قد ارتبط أيضا بالتدخين .
والتدخين من أهم مسببات سرطان الحنجرة ويزداد هذا الخطر إذا اقترن التدخين بتناول المشروبات والخمور .. وسرطان الحنجرة عشرة أضعاف في المدخنين عنه في غير المدخنين .

.....

سرطان الفم :

مرتبط أيضا بالتدخين خصوصا إذا اقترن بإدمان الخمر وكذلك إذا صاحب ذلك امراض الاسنان واللثة .

.....

سرطان المرى :

ايضا يزداد في المدخنين ويستوى في هذه الانواع سواء اكلت التبغ سجاثر او سيجارا او بايب او مضغة وغيرها .

.....

سرطان المثانة :

اتضح وجود علاقة بين التدخين وسرطان المثانة .
ويرجع ذلك الى احتمال وجود مواد مسببة للسرطان في بول المدخنين .

ويزيد التدخين من تأثير العوامل الأخرى المؤدية لأورام المثانة .
وسرطان المثانة منتشر في مصر لارتباطه بمرض البلهارسيا .

وقد وجد أن المدخن المصاب بالبلهارسيا يكون أكثر احتمالا للإصابة بسرطان المثانة وقد ثبت أيضا أن هناك علاقة بين التدخين وسرطان البنكرياس والكلية .

التدخين وأمراض القلب والدورة الدموية :

إن نسبة الإصابة بأمراض الشرايين التاجية للقلب وهي التي تمد القلب بالدم في المدخنين أعلى لدى غير المدخنين . والتدخين أحد ثلاثة عوامل رئيسية لتفويك القلب التي تؤدي إلى الجلطة التي ينتج عنها الموت المفاجيء .

وتلاحظ أن النجاسة الصدرية تكون أشد وتعود الشخص إذا استمر في التدخين وتحث أمراض القلب في سن مبكرة في المدخنين عنها في غير المدخنين .

وأمراض الشرايين التاجية من نجبة وجلطة هي من أهم الأسباب للموت المتوسطي للعر والكلبار .. وهذه الأمراض زاد معدلها كثيرا في السنين الأخيرة .

وكما أعلنت كلية الأطباء الملكية بلندن .. فإن السيجارة الواحدة تقصر من عمر الإنسان حوالي ١٤ دقيقة و ٢٤ ثانية .

وقد قرر أن معدل الوفيات فيمن يدخن أقل من ١٠ سيجار يوميا يزيد ٢٥ ٪ من غير المدخنين . ومن يدخن أكثر من ٢٠ سيجارة يوميا تزيد نسبة الوفاة عنده ٩٥ ٪ عن غير المدخنين .

ووجد أن ٢٥ ٪ من المتوقفين من أمراض القلب يرجع إلى التدخين .

ونحن نؤمن أن أي شخص لن يموت ناقص عمر .. ولكننا نؤمن أيضا بالمسيبية وأن لكل شيء سببا ، ومن ناحية أخرى ، فإن ما يقاسيه التدخين من الآلام والأمراض عديدة متنوعة تنقص عليه حياته تستدعي القاعة تماما عنه .

وهكذا تجنب التدخين تنتفع بحياتك أفضل .

وأصلية شرايين الأطراف كثيرة في التدخين الزمنيين وخصوصا إذا كان للشخص مريضا بالسكر .

وهكذا يقول الطبيب للمريض في حالات معينة وجك أو سيجارته !!

وفي مايو كلينيك بالولايات المتحدة أجريت دراسة على ٥٢٠ مريضا بتمصليب الشرايين الطرفية ووجد أن ١١,٤ ٪ ممن استعملوا في للتدخين استدعت حالتهم إجراء بتر للرجل في مدى خمس سنوات ، بينما لم تجر عملية بتر للمجموعة التي أوقفت التدخين . وفي بعض البلاد يعمل مسح لشرايين الأطراف وكذلك قياس درجة حرارتها بأجهزة خاصة تبين اختلاف درجة الحرارة والقياس النبض في الأصابع والأقدام قبل وبعد التدخين ويسجل الضرر الذي يحدث بعد التدخين عسى أن يقتنع المدخن .

أمراض الجهاز الهضمي ::

أن المدخن المبتيء ينتابه شعور بالغثيث وربما القىء عند البدء في ممارسة التدخين ، وكذلك فإن للتدخين يزيد من الشعور بسوء الهضم وكذلك تهدئة الشعور بالجوع .

والسجائر تزيد من اقراز الحامض المعدي ، وتزيد حالة مريض قرحة المعدة والأثنى عشر مع استعمال التدخين فلا تنكم بل يعرض

المريض للمضاعفات وخصوصا القىء الدموى أو الانتفاخ ، ويؤجل التدخين ويبطئ مرضى القرحة الذين تحت العلاج .
كما أن التدخين من الأسباب الرئيسية لانكسار حالات القرحة .
وقد لوحظ أنه بعد الاقلاع عن التدخين يزيد وزن المدخن ويرجع ذلك الى تحسن الشهية وتناول مقادير أكبر من الطعام .
وتعود حاسية الشم والتذوق الى المدخن بعد اقلاعه عن التدخين
كما أن الأعراض الوظيفية للجهاز الهضمى التى يشكو منها الكثيرون كالحموضة والتكرير وفقد الشهية والغثيان والانتفاخ والالام البطن تتحسن جدا وتزول بعد ايقاف التدخين .

أمراض الأسنان واللثة :

من الثابت أن التهابات اللثة أكثر في المدخنين كما لوحظ تغيير لون الأسنان في المدخنين المزمنين علاوة على أنهم يفقدون أسنانهم في سن مبكرة . وهناك دراسة لجامعة الاسكندرية 'مع جامعة بوسطن الأمريكية على ٥٢٢ مدخنا تثبت ذلك . هذا بجانب الامراض التى تصيب اللسان والشفة العليا .

مرض السكر :

حيث يؤثر التدخين على البنكرياس وبذلك يقل افراز الانسولين وهكذا يرتفع معدل السكر في الدم .

العيون :

الاضلام البصرى التبغى مرض نادر يحدث عادة في بعض المسرفين في التدخين وبخاصة الغليون والسيجار . وربما يكون سببه تأثير ما يحتويه بعض أنواع التبغ من السيانيد السام ، كما أن أول اوكسيد الكربون والدخان قد يؤديان الى العشى الليلي أى ضعف الإبصار ليلا .

الحوادث :

هناك دلالات احصائية على ان حوادث السيارات اكثر في المدخنين عنها في غير المدخنين . كما ان حالات الحرائق التي تشب بسبب السجائر نسبتها عالية .

التدخين والأسرة :

ان للتدخين اثرا ضارة على جميع افراد الأسرة . فمن الثابت احصائيا انه اذا كان الأب أو الأم مدخنا ، فان احتمال ان الاطفال يشربون مدخنين احتمال اكبر . فالرغبة في التقليد والمحاكاة أو حتى مجرد حب استطلاع والتجربة يزيد ويشجعهم ويهيئهم نفسيا لمحاولة التجربة لممارسة هذه العادة الضلّة .

● وهنا يظهر دور الوالدين كقدوة

لأطفالهم :

ومن ناحية أخرى فان الطفل أو الشاب غير المدخن بالتواجد في المنزل المعبا بالدخان يعرضهم لآثار صحية سيئة في فترة النمو . وقد وجد ان الأطفال في الأسر المدخنة أكثر عرضة للاصابة بالنزلات الشعبية والربوية ووجود طفل مصاب بحساسية صدرية واحد الأبوين يصر على التدخين فلننا لانتوقع شفاء هذا الطفل سييء الحظ .

وفي احدى الدراسات الاحصائية عن الأسر المصرية وجد ان حوالي ٧ من دخل الأسر يصرف على الدخان بينما ٤,٥ ٪ ينفق على الألبان ومنتجاتها و ٢,٥ ٪ على الفاكهة والسكر والمواد السكرية وهذه مقارنة غريبة في وقت الكل يشكو من تزايد أعباء المعيشة !! ..

الأم الحامل المدخنة :

نبئت الأبحاث والاحصائيات من مختلف بلاد العالم أن هناك أضرارا كثيرة ليس فقط على الأم بل على الطفل المتوقع .
فبالنسبة للأم تكون مضاعفات الحمل أكثر ، وكذلك فإن السعال المتكرر وبطنها منتفخ يعرضها لاحتمال حدوث فتق بعضلات البطن أو سقوط الرحم بعد الولادة .
وتكون المضاعفات الرئوية للأم أثناء الولادة وبعدها أكثر خصوصا إذا استدعت الولادة عملية جراحية .
وكثيرا مانشاهد في السيدات المدخنات نزلات شعبية والتهابات رئوية وجلطات رئوية .
وهناك مشاكل أخرى للأمهات المدخنات مثل حدوث الإجهاض والولادة قبل الميعاد .

الجنين :

يصل للجنين وهو داخل الرحم نسبة من النيكوتين والقطران ، هذا إذا كلت الأم مدخنة أو الأب أو حتى إذا كانت تخالط المدخنين .

وقد وجد أن الجنين في فترة الحمل يدخن مليون ٣٠ - ٦٠ سيجارة إذا كلت الأم مدخنة وهذا يعرض الجنين وهو في مرحلة نموه لمختلف الأضرار ، وتزداد الخطورة في الأسابيع الأولى للحمل بل وحتى قبل أن تشكل السيدة أنها حامل .

وقد وجد باستعمال أجهزة خاصة تسجل حركة الجنين داخل الرحم .. أن حركة الجنين تقل بالمدخنين كما أن تنفسه يتأثر ويكون عرضة لتأثير الجهاز المناعي وهو مازال داخل الرحم وكذلك بعد الولادة .

واحتمال حدوث الأمراض الخلقية والتشوهات في الطفل لأم مدخنة أكثر ، كما أن نزوله تنقص الوزن احتمالاه أكبر ونسبة الوفاة أكثر .

وقد دلت الدراسات الحديثة أن الطفل لأم مدخنة يكون في المستقبل أقل قدرة على الاستيعاب والتحصيل في المدرسة وهذه نقطة تهم كل أم على مستقبل أبنائها مع المنافسة الشديدة في المدارس حالياً .

الأم المرضع المدخنة :

في فترة الرضاعة التي تكون علاقة الطفل بأمه علاقة وثيقة . فإن الضرر يكون كبيراً . واستنشاق مثل هذا الطفل سيء الحظ لكميات متكررة من الدخان ومليحتويه من مواد ضارة يؤثر على أنميته الحسية وعلى مقومته التي لم تكتمل بعد ويكون عرضة أيضاً لنزلات شعبية متكررة والربو الشعبي . وينقل النيكوتين من الأم للطفل في لبنها .

وقد وجدت كميات متطورة من النيكوتين في بول ولعاب الأطفال للرضع الذين يدخن أمهاتهم فو حتى فيؤثم .
وجو المنزل المعبأ بالتدخين يعرض الأطفال إلى ما يسمى بالتدخين السلبي واحتمال حدوث النزلات الشعبية ٤٤ مرة أكثر من الأطفال الذين يدخن والداهم .
كما أن تكرار الغص والقيء في هؤلاء الصغار يكون أكثر .

السيدات المدخنات :

يجانب تعرضهن لاضرار التدخين مثل الرجال فقد لوحظ في الستين الأخيرة مع بدء انتشار عادة التدخين في السيدات .. أن نسبة الاصابة بأمراض الشرايين التاجية قد زادت مع ممارستهن لعادة التدخين .

كذلك فإن احتمال الإصابة بجلطة الشرايين الطرفية بين المدخنات تزداد مع استخدام حبوب منع الحمل . وفي إحدى الإحصائيات فإن ٤٠ ٪ من السيدات في أفريقيا يعانين من الأنيميا مما يقلل من قدرة الدم على حمل الأوكسجين . والتدخين يقلل من قدرة الدم على حمل الأوكسجين وبذلك يكون الضرر مضاعفا خصوصا في النساء الحوامل وهذا يعرض الجنين للخطر . وتتعرض السيدة المدخنة لحدوث سرطان الرئة كما يحدث في الرجال وأعلى نسبة في العالم بين السيدات في هونغ كونج . ولكن من الضروري أن نذكر أن عادة التدخين بين السيدات في مصر قليلة .

(حوالى ٩-١ ٪)، ولكن في بنات الجيل الجديد بدأت النسبة ترتفع !! وفي مدارسنا الثانوية للبنات وجدت النسبة حوالى ١٢ ٪ وهذه العادة وافدة على مجتمعنا والبعض يعتبرها مظهرا للنضج والتمدين والحرية . ومن اللافت للنظر أيضا انه في إحدى الدراسات تبين ان حوالى ٦ ٪ من الطبيبات و ٩ ٪ من المدرسات يمارسن عادة التدخين وهذه مؤثرات خطيرة . ويجانب الأضرار الصحية للتدخين على المرأة فإنه يؤثر على حيوية جسمهما ونضارته .

.....

التدخين عدو لجمال البشرة :

تصاب بالجفاف وسرعة ظهور التجاعيد .

المينان :

انتفاخ الجفون واحمرارها وزيادة القرمل حول منطقة الجفنين .

الأسنان :

اصفرار اللون وتآكل المينا وظهور بقع سوداء عليها .

الشعر :

يضعف ويكون أكثر عرضة للجفاف والتساقط ، كما قد يتغير لونه وبخاصة الشعر الفاتح .

الأصابع والأظافر :

يتغير لونها وتصفّر .

الشباب والتدخين :

ان ظاهرة انتشار التدخين بين الشباب تحظى باهتمام عالمي ، وقد عقد اجتماع دولي في فينسيا في نوفمبر ١٩٨١ لمناقشة أبعاد هذه الظاهرة .

وقد تم نشر هذه الإحصائيات والحقائق العالمية بعد هذا الاجتماع :

كندا ٦ ٪ في سن العاشرة

٣٩ ٪ تحت سن ١٨ .

النمسا ٣٠ ٪ بين سن ١٥ - ١٩ .

النرويج ٢١ ٪ بين سن ١٥ - ١٧ .

● الدول الاسكندنافية في دراسة تحت سن ١٥ سنة .

١٩٦٣ ٪ ٥

١٩٧٥ ٪ ١٥

تم انخفضت الى ١٠ ٪ / ١٩٨٠ ولحظة في الانخفاض .

في مصر ١٢ ٪ فتات المدارس الثانوية

٣٥ ٪ الشباب

وفي فرنسا وجدت علاقة بين التدخين وممارسة الرياضة ، فكما اهتم الشباب بالرياضة : قل تدخينه .

والرياضيون على المستوى الدولي ٧٥ ٪ لا يدخنون والمشتريون في الألعاب الأولمبية ١٠٠ ٪ لا يدخنون .

وفي استقصاء في مصر بين الفتيات وكيف يدان اول سيجارة اجابت الاغلبية ان عادة التدخين كلفت عن طريق الاخ الاكبر ثم الصديقات . ومن الغريب ان البعض اجاب انها كلفت عن طريق الام ؟ ..

وعند سؤالهن لماذا تدخن ؟ .. كانت الاجابة :

— تقليد ومحكاة الصديقات والشلل .

— الاحساس بالبلوغ وانها حرة نفسها ورمز استقلالها .

— كرد فعل لمعاملة المرأة في المجتمع ومظهر من مظاهر التمدين .

— كرد فعل لضغط نفسى او قلق .



التدخين والفلوس

، أنت تضع يدك في جيبك لتشتري علبة
سجائر وفي حالات عديدة يكون ذلك في حد ذاته
عبئاً على ميزانية بيتك ..
والواقع .. ان هذا العبء هو اخف
الاعباء ..
فالسجارة تستنزف الكثير من ميزانيتك ..
بل وميزانية الدولة ؟

هناك الكثير من المتاعب والموت المبكر ، والآثار الضارة
على الأسرة بفقد عائلها مبكرا بسبب اصراره على الاستمرار
في التدخين !

وتقدير هذا من الناحية الاقتصادية صعب ، ولكن هناك
من الفاقد ما يمكن تصوره وتقديره وعلى سبيل المثال :
— قلة الانتاج

— الطلب المتزايد للخدمات الطبية للمدخنين
— الحرائق والحوادث نتيجة التدخين . وقد تاكد ان
٣٠ ٪ من الحرائق تكون بسبب التدخين

وقلة الانتاج في المدخنين له أسباب عديدة منها الزيادة
الكبيرة في التغيب عن العمل للاصابة بالنزلات الشعبية ،
وهذا يسبب اضطرابا في خطة العمل والانتاج علاوة على
ساعات العمل الضائعة ..

والتدخين يقلل من العمر المتوقع ويزيد من نسبة العجز
المزمن وكذلك أمراض الشعب الهوائية والصدر ، وشرابين
القلب والسرطان ..

وكل ذلك يتطلب زيادة في الخدمات الصحية من زيارات
للأطباء ، الإقامة بالمستشفيات ، الأدوية ..

● وفى الولايات المتحدة .

- إجمالى الضرائب من التبغ ٦ مليارات دولار
- تكاليف علاج المدخنين ١١,٥ مليار دولار
- فقد ساعات العمل ٨ مليارات ساعة
- حوادث سيارات بسبب التدخين ١,٤ مليار دولار
- أى أن جملة ما تدفعه الحكومة ١٤ مليار دولار
- هذا علاوة على المبالغ الطائلة نتيجة الحرائق وما يسببه الدخان من أمراض سرطان وكوارث والفاقد من الأراضى الشاسعة التى تزرع بالتبغ ..

● فى كندا :

- خدمات صحية كنتيجة للتدخين ٢٤٠٠ مليون دولار
- تغيب عن العمل ١٥٠٠ مليون ساعة
- تعويضات وتأمينات للمتوفين مبكرا ٥٠٠ مليون دولار
- كل ذلك يبين مغالطة من يدعى أن للدخان فوائد اقتصادية أو مصدرا أساسيا للدخل القومى وان تحصيل ضريبة الدخان ولو أنها سهلة ومقبولة من الجماهير ، لكنها لا تعتبر اضافة للدخل القومى لكل هذه الآثار الاقتصادية والصحة الضارة ..
- بذلك فإن التكاليف الاقتصادية أكثر من العائد ، وهذا العجز من المنتظر ان يتزايد فى المستقبل ..
- وإذا كان هذا الحال فى البلاد المتقدمة فما بالك البلاد النامية والانسان فيها تحت مستوى الفقر فى الكثير منها ..

ويتحكم في السوق العالمية للدخان ٧ احتكارات عالمية
يقال عنها الاخوة السبعة وهي تسيطر على ٩ من ١٠ من
التبغ في العالم ..

وهي شركات ضخمة ذات نفوذ عالمي واسع وامكانيات
متفوقة ومصاريف الدعاية سنويا للدخان ١,٨ بليون
دولار ، ويا لها من مفارقات في عالم يسود كثير من ارجائه
نقص وسوء التغذية بل والجفاف والمجاعات !!
وقد جاء في تقرير لمؤتمر الأمم المتحدة للتجارة والتنمية
ان هناك إكراهيات تقدمها هذه الشركات للأحزاب السياسية
الكبرى باعتبارها ضرورة لبقاء الشركات ومصالحها ؟!

● نظرة اقتصادية للدول النامية :

صارت الدول النامية سوقا واسعة لاحتكارات التبغ
وشركات الدخان العالمية .. وهي تقدم صفقة شاملة من
تعليم الفلاح زراعة التبغ إلى تمويل مصانع إنتاجه
وضمن السوق اللازمة في هذه البلاد بالدعاية المستمرة
وتوفير فرص الربح للعائلات الحاكمة واصحاب
النفوذ ..

كما حذر برنامج البيئة التابع للأمم المتحدة من النقص الخطير في
الحطب حيث ان المزارعين في الدول النامية يستعملون حطب الوقود
ويطلب كل فدان يزرع بالتبغ حرق فدان كامل من الحطب ..
وفي هذا استنزاف للغابات المحلية علاوة على الأرض الزراعية
التي يمكن استغلالها في زراعة المحاصيل الزراعية المطلوبة ..

وفي بعض البلاد الأفريقية صارت زراعة الدخان مصدرا مهما للدخل القومي ..
 وازدياد تكاليف الرعاية الصحية نتيجة ازدياد استهلاك التبغ في الدول النامية علاوة على اللوفيات وانخفاض الإنتاجية وللزيادة المطردة في تكاليف الخدمة علاوة على الخسائر المالية الناتجة من الحرائق والكوارث التي ترتبط بالتدخين .. كل ذلك لا يبرر اغراء زراعة التبغ كمحصول اقتصادي ..

● استهلاك الدول النامية في الاتجار العالمي للدخان :

● % ٦٩ - ٦٣

● % ٧٧ - ٧٤

ثم ارتفع إلى ٦٣ % ومستمر في الارتفاع !!
 وقد قهر عدد المتدخين في الدول النامية ٥٠ % من الرجال البالغين وفي الصين ٢٥ % من الرجال قبل سن ١٨ سنة ..

● وفي الهند تصل النسبة إلى ٣٠ % من الرجال قبل سن العشرين

● وفي كثير من الدول النامية يزداد التدخين بين تلاميذ المدارس

● والمتدخين بين السود في جنوب أفريقيا أعلى نسبة في العالم

وعيون السجائر التي تباع في الدول النامية لا تحمل أي تحذير صحي ، وكية التوتين والقطران في السجائر للدول النامية أكثر من الكمية المسموح فيها لنفس الصنف ونفس الاسم التجاري في أوروبا وأمريكا الشمالية ..

والدخان غير المصنع يدخن في بعض البلدان ويمضغ في بلدان أخرى ..

وتستغل شركات الدخان عدم وجود قوانين منظمة لاستعمال الدخان ومحتوياته لتحول هذه البلدان إلى سوق كبير لتوزيع إنتاجها ..

● وقد أعلن الدكتور هوفان رئيس منظمة الصحة العالمية أن نسبة المدخنين في الدول النامية تتزايد ، وكانت الزيادة بين عام ١٩٧٠ - ١٩٨٠ على الوجه التالي :

— أفريقيا ٣٣ ٪

— آسيا ٢٣ ٪

— أمريكا اللاتينية ٢٤ ٪

وقد قدرت لجنة من خبراء الهيئة الصحية العالمية من أن الآثار الضارة الناتجة عن زيادة استهلاك السجائر يمكن أن تقوض الانجازات في ميادين الغذاء ومكافحة الأمراض في الدول النامية ..
كما حذرت الهيئة بأن التركيز على الدول النامية في مجال الدخان يستؤدي إلى كارثة اقتصادية وزراعية وصحية ..

وهناك حلقات متشابكة ومفرغة في عالم التبغ . وقد اتجهت شركات التدخين العالمية لمنطقتنا العربية والدول النامية بعد انتشار الوعي ضد التدخين في العالم الغربي ..

وفي كثير من البلدان فرضت الحكومة على شركات التدخين كتابة عبارة « التدخين ضار جدا بالصحة » ..

ولولا أن ذلك صحيحا ولا مجال للتشكيك فيه لما قبلت الشركات واستسلمت ..

ولو أن هناك ذرة شك في ذلك لرفعت القضايا وطالبت بالتعويضات وهي شركات عالمية بالغة الثراء والنفوذ .. ولكنها

قبلت هذا وهي تدرك أن كثيرا من المدخنين ضعيفو الإرادة
يستسلمون لدعايتها المستمرة ..

ومن المؤسف أنه بالرغم من أن القوى البشرية هي الاستثمار
الأول في الدول النامية ، فإن عدد المدخنين في هذه الدول في زيادة
مستمرة ، مما ينهك الفرد ويستهلك صحته ويهدد قواه ..

ويصل التدخين ذروته في متوسط العمر حيث المفروض أن الفرد في
قمة عطائه وإنتاجه ، والتدخين يقلل من هذا العطاء مما ينعكس على
استثمارات الدولة بقلّة الإنتاج علاوة على ما ينفق على علاجه ..
وبذلك فهو يدمر صحته التي انفق عليها الدولة أموال الشعب :



العلاقة بين التدخين والوفاة في الأطباء اليابانيين

قلم الطبيب كونو من جامعة الطب
الصناعي وطب البيئة في اليابان بدراسة
العلاقة بين الوفاة بالسرطان وقصور
الشرايين التاجية للقلب والتدخين في
١٩٧٧هـ طبيباً يابانياً على مدى
١٢,٧ سنة .

وقد وجد ان احتمال الوفاة من هذه
الامراض يتناسب مباشرة مع عدد السجائر
المدخنة يوماً ، درجة الاستنشاق والسن
الذي بدأ فيه التدخين .

كما وجد أيضاً ان هناك علاقة بين
الاصابة بسرطان الجزء العلوى من الجهاز
الهضمي وعدد السجائر المستهلكة ..



• الفصل السادس •

حقائق

وأوقام

من مصر !

نسبة المدخنين		رجال	سيدات
		٣٩,٨ %	٠,٩ %
التدخين حسب السن		الحضر	الريف
مدخنين تحت سن ٢٠		٩,٢ %	٦,٢ %
٢٠ - ٤٠		٥٦ %	٦٠,٢ %
٤٠ - ٦٠		٦٨,٣ %	٧٣,٤ %
فوق ٦٠		٦٤,٩ %	٦٢,٥ %
سجائر		٨٧,١ %	
شيشة . جوقة		١١,٩ %	
بليب		١١,= %	
ويبلغ عدد السجائر المستهلكة حاليا حوالى			
٥٠ مليار سيجارة سنويا دخان مستهلك			
٣٤١٩٢ طنا	١٩٨٠		
٣٠٨٩٥ طنا	١٩٧٩		

أى بزيادة أكثر من ١٠ % سنويا
متوسط كمية الدخان للفرد المصرى فوق ١٥ سنة
ارتفعت من ٦٠٠ جم ١٩٧٠ الى ١,٤ كلىو جرام ١٩٧٥
أى بزيادة قدرها ١٣٣,٣ %

فئات خاصة :

سيدات	رجال	
% ٦,٩٧	% ٤٦,٨	اطباء
% ٩,٩	% ٤٥,٤	مدرسون
—	% ١٨,٥	رياضيون
—	% ٥١,١	قوات مسلحة
المعرفة بمضار التدخين :		
	% ٩٦,٠	اطباء
	% ٦٧,١	مدرسون
	% ٨٨,٤	رياضيون
	% ٧٢,٥	قوات مسلحة
عدد السجائر اليومية :		

أكثر من ٢٠	١٠ - ٢٠	أقل من ١٠ سجائر	
% ٧٠,٤	% ١٨,٤	% ١١,٢	اطباء
% ٧٤,٣	% ١١,٤	% ١٤,٣	مدرسون
% ٤٦,٣	% ٢٧,٣	% ٢٦,٣	رياضيون
% ٧٢,٢	% ٢٦,٥	% ١,٣	قوات مسلحة

نتائج الحملة ضد التدخين في القوات المسلحة :

% ٤٩,٦	لا تغيير
% ٣٥,٠	انخفاض معدل التدخين
% ١٥,٣	أوقف التدخين

معدل الاستهلاك السنوى تبلغ السجلات للفرد البالغ في مصر في خلال العشرين سنة الأخيرة . . (تقارير الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء)

السنة	استهلاك التبع	متوسط استهلاك الفرد البالغ / فرد / السنة
١٩٧٦	٧٢١١٦٥٠٠	١,٠٠٥
١٩٧٧	٧٤١٧٧٠٠٠	١,٠٨٣
١٩٧٨	٧٦٢٥٨٩٠٠	١,١٣٢
١٩٧٩	٣٠٨٩٥٠٠٠	١,٢٩٦
١٩٨٠	٣٤١٩٢٠٠٠	١,٣٩٥
١٩٨٢	٣٨٠٠٠٠٠٠	١,٤٧٨
١٩٨٤	٤٥٥٦٢٠٠٠	١,٦١٥
١٩٨٥	٥٠٠٠٠٠٠٠	١,٧١٦

النيكوتين والقطران في السجائر المصرية :
بالرغم من الجهود المبذولة لانخفاضها فما زالت عالية

نيكوتين	قطران	
١,٤	١٥,٥	كلوبترا ١٠٠ م
١,٣	١٧,٢	كينج سلايز
١,٣	١٦,٥	بلمونت كينج سلايز
١,٢	١٥,٢	بلمونت قطر
١,٧	١٧,٩	تقرتيتى
١,٢	١٧,٥	فلوريدا

الطبيب والتدخين :

من استقصاء قامت بها نقابة اطباء القاهرة على حوالى ٥٠٠٠ طبيب
في القاهرة والشرقية ٤٢ ٪ منهم يدخنون

٧ ٪ اقل من ١٥ سيجارة

١٣ ٪ اقل من ٢٠ سيجارة

٢٣ ٪ اقل من ٣٠ سيجارة

٢٥ ٪ اقل من ٤٠ سيجارة

ووجد ان ٩٤ ٪ منهم يؤمنون بضرر التدخين

٧٥ ٪ منهم يرغبون ايقاف التدخين

والطبيب المدخن قدوة سيئة لمرضاه ولجتمعه .

وقد هبط التدخين بين الاطباء في انجلترا والولايات المتحدة هبوطا
ملحوظا . ويجب على الاطباء ان يقلعوا عن التدخين وينتهزوا الفرصة
لحمل مرضاهم على اتخاذهم مثالا لهم .

كما يجب ان نبصر طلبية الطب بنتائج التدخين وان نوضح لهم
مسئوليتهم في هذا الشأن مستقبلا .

اختكارات محلية :

وفي دراسة محلية وجد ان هناك ٧ مستوردين فقط للسجائر الأجنبية
قد اثروا اثرءا فاحشا من وراء ذلك .

وقد لجأت الدولة الى تصنيع السجائر الأجنبية محليا وبدأت في
توسعات في الشركات المنتجة ويصل الانتاج الى ٦١ مليار سيجارة .

استهلاك الدخان فى مصر :

ان استهلاكنا من الدخان يرتفع بمعدل مرتفع ومتصاعد ويزيد كثيرا ويتنافس مع قدرتنا على زيادة السكان .

ويزيد عدد المدخنين بنسبة ٨ ٪ كل سنة وإذا كانت زيادة السكان حوالى ٢ ٪ سنويا فهذا يعنى ان ٦ ٪ من شباب مصر يدخلون عالم التدخين وهذا نلقوس خطر .

والخطورة ستزداد لأن متوسط سن الانسان المصرى ستزداد مع قدوم عام ٢٠٠٠ مما سيؤدى إلى ازدياد نسبة الاصابة بالسرطان .

وهذه الزيادة السريعة تتطلب زيادة استيراد الدخان الخام بالعملة الصعبة وهذا عبء ضخم على ميزان المدفوعات المصرى وكذلك التوسع فى صناعة الدخان عبء آخر من الممكن توجيهها لأولويات مطلوبة وكفلنا اعباء متزايدة على الاقتصاد القومى .

والسجائر الأجنبية المستوردة والتي تنفذ الى داخل البلاد تزيد كميته بحوالى ٢٥ ٪ سنويا .

وقد زاد الاقبال عليها وغالبية مستهلكيها من طبقة الحرفيين وحصيلة الدولة من الضرائب للدخان عام ١٩٨٠ هو ٣٣٤ مليون جنيه .

إلا أننا ننبه الى انه لا يعقل ان يصل الدعم حتى للسجائر . وكثير من دول العالم تضع شروطا والتزامات وضرائب ورسوما جمركية باهظة ولا نجد إلا محلات معدودة تبيع السجائر المستوردة او لاتسمح بها قطعيا .

وهناك من يطالب بزراعة الدخان في مصر ، بل لقد قدم أحد أعضاء مجلس الشعب سؤالاً عن أسباب عدم الموافقة على زراعته .

- ومن المعروف ان زراعة الدخان في مصر بدأت عام ١٧٩٠ في مدينة الفيوم
- ١٨١١ احتكر محمد علي زراعته
- ١٨٧٤ تمت زراعة ٦٦٣٧ فداناً
- ١٨٨٩ منعت زراعته في مصر بامر الخديو

وقد منعت زراعته بحجة انه ردىء الصنف ويؤثر على دخل الدولة . ومن يطلب اعادة السماح بزراعته يرون انه يؤدي الى عائد اقتصادى عال لارتفاع عائد الفدان وكذلك توفير العملات الاجنبية التي تستورد بها الادخنة من الخارج وكمصدر للعملات الأجنبية عن طريق تصدير الفلأض .

واستيراد كيلو الدخان يتراوح بين ٣,٥ - ٤ جنيه بينما زراعته تتكلف ٥٠ قرشاً . أما المعارضون لزراعته فيؤكدون ان اى سيجارة يدخل في توليفها اكثر من عشرة انواع وبذلك فلن نستغنى عن استيراد بعض الانواع الأخرى في حالة زراعته حتى يعطى للسيجارة الطعم والنكهة المقبولة لدى المدخنين .

وكذلك فهناك صعوبة حصر الأماكن المزروعة ، وبذلك فإن حصيلة الضرائب التي تجبى ستقل ، ومازال الجدل مستمرا في هذا الموضوع بل ان هناك حالياً اتفاقيات مع السودان لزراعة التبغ لنا . وهناك تناقضات متزايدة في نظرتنا للمدخن تدل على حالة من انقسام الشخصية على المستوى العام .

● فانتاجنا يتضاعف بالرغم من علمنا بمضارها ومازلنا نتوسع في انتاج هذه السلعة المدمرة للصحة والترويج لها !!! .

● وزارة الصحة تعلن : التدخين ضار بالصحة ، ولجنة السياسات للدولة تعلن ان الخطأ ان يرتفع انتاجنا من السجائر أضعاف انتاجنا العادي .

● عند حدوث أى اختناق فى التوزيع تنشط الهممة ويعلن رئيس مجلس شركات الدخان البيانات لطمانه النفس وللحد من ظاهرة طوابير السوبر .

وأن جهاز التسويق دائب المرور والحركة بالأسواق للقضاء على أية محاولة فردية أو أى اختناق فى التوزيع بما يضمن حصول كل مدخن على احتياجاته كاملة من السجائر السوبر فى المقام الأول وسائر الأصناف الأخرى التى ترضى أذواقهم .

.....
— كما نتحدث عن ضائقة اقتصادية وازدياد اعباء المعيشة ، بينما ثمن علبة السجائر يمكن ان يطعم فردا فى أسرة او ثمن علبة دواء لمريض او ثمن كتاب او تذكرة مسرح أو شراء أدوات رياضية .
— وبالرغم من الحد من الاعلان عن السجائر فإننا نرى حولنا اعلانات وملصقات ، بل الحملة مستمرة ليلا بانوار النيون وعلى أطول كبرينا (٦ أكتوبر) .

— الفرق الرياضية والبطولات والمسابقات واستقدام المغنيين وكل ذلك بتنظيم شركات السجائر .

— بل لم يكتفوا بالدعاية فى الأرض بل امتدت الحملة للجو ، وفريق الطائرات الذى يزور بلادنا سنويا لتكثيف الحملة ولترويج السجائر .

سرطان الرئة في مصر :

وقد اثبتت الدراسات التي اجريناها في كلية طب عين شمس أن نسبة الوفيات من سرطان الرئة في مصر ثلاثة اضعاف في المدة من ١٩٥٢ إلى ١٩٧٩ وزادت بعد ذلك زيادة ملحوظة .

وقد ارتفع عدد المرضى بسرطان الرئة الذين يدخلون المستشفيات في مصر كثيرا في السنوات الأخيرة ، والمنتظر أن يتزايد العدد أكثر وأكثر ، لأن تأثير الدخان والتلوث الجوى يظهر بعد فترة طويلة .

وفي مدى سبع سنوات كانت الزيادة المسجلة في مستشفياتنا كالآتي :

مستشفيات جامعة عين شمس زادت حالات سرطان الرئة ٩٦٨ %
مستشفيات جامعة الأزهر زادت حالات خمسة اضعاف
مستشفيات الاسكندرية زادت حالات سرطان الرئة ٣١٢ %
مستشفى صدر بالعباسية زادت حالات ستة وثلاثين ضعفا
جامعة اسبوط لم تدخل أى حالة في سنة ١٩٧٣ بينما وصل عدد الحالات الى ٧١ حالة سنة ١٩٧٩

ومن ناحية أخرى بمراجعة حالات سرطان الرئة المكتشفة في مصر على مدى السنين وكذلك عدد الحالات التي سجلتها وهي أكثر من ٤٠٠ حالة فقد وجدنا أنها تحدث غالبا بين سنة ٤٠ - ٦٠ سنة والغالبية الكبرى بين المدخنين ، والحالات تكتشف عادة متأخرا ونادرا ما تكتشف مبكرا .

بل ان التشخيص يتأخر بين ٦ أشهر الى سنتين بحيث لا يمكن التدخل الجراحي واستئصال الرئة المصابة وكثيرا ما تفسر الأعراض على انها كحة دخان او نزلة برد .

والنصيحة الغالية للمدخن هو الكشف الدورى على الصدر كل ستة اشهر او سنة وان كان الأجدى والأسلم هو الامتناع كلية عن التدخين .





• الفصل السابع •

العالم كله ضد التدخين ؟

لم تقف هيئة الصحة العالمية مكتوفة الايدي امام التدخين .. بل دخلت المعركة بكل ثقلها .. وهناك ايضا اغلب دول العالم .. لقد ادركت هذه الدول ابعد الخطر الذى يهدد صحة الشعوب التى تدخن .. ومن هنا جاءت الخطط التى تهدف اولا واخيرا الى ايقاف عادة التدخين المدمرة .

تقوم منظمة الصحة العالمية بحملات على جميع صور
الاعلان عن السجائر كما تقوم بتنظيم المؤتمرات
والندوات والتي تبين الاضرار الصحية للتدخين ،
وتدعو لتنظيم برامج منظمة ومكثفة للتثقيف الصحي .
ورسالة منظمة الصحة العالمية واضحة :

التدخين نقمة ، والصحة نعمة ، والاختيار لك :

كما جعلت عام ١٩٨٠ عام الحرب ضد التدخين ورفعت شعار
« التدخين او صحتك وعليك ان تختار » كما انها تنبه الدول النامية الى
شكل جديد من اشكال الاستعمار الا وهو الاستعمار السجائري الذي
يجعل من الدول النامية سوقا لبيع الانواع الرديئة من السجائر ذات
النسبة العالية من النيكوتين والقطران وكذلك العمل على جعله
محصولا اقتصاديا للكثير في البلدان والتوسع في إنتاج السجائر
واستهلاكه بها .

وكل ذلك يؤدي الى تغير اتجاه رياح التدخين من العالم المتقدم الى
بلدان العالم الثالث ، بينما اخذت الكثير من الدول المتقدمة خطوات
ايجابية وفعالة للحد من التدخين وفي كل عام يصل عدد الذين يقلعون
عن التدخين في امريكا واوروبا بالملايين .

الولايات المتحدة :

اصبح التدخين بالفعل عادة الاقلية حيث يوجد الآن
٤٠ مليونا من المدخنين السابقين وذلك بعد ان ادانت
الابحاث الطبية السيجارة واثبتت علاقتها بقائمة طويلة
من الامراض ابتداء من القلب والرئتين الى السرطان .
وهناك التحذير الصحي بقوة القانون على كل علبة سجائر تباع فيها
او ترسل لقواتها في الخارج . ولكن هذه التحذير لا يشمل العلب
المصدرة لدول العالم الثالث .
وهناك جمعيات كبيرة تؤدي رسالتها في معاونة المدخنين للتحرر من
قيود وسلاسل السيجارة والسعى الى عالم افضل .

● وفي دول السوق الأوروبية المشتركة عقدت ندوات وتوصيات
للمحد من التدخين وانتشرت جمعيات تساعد الدولة لتؤدي رسالتها
وهي معاونة المدخن للامتناع عن التدخين .

بريطانيا :

تم نشر إحصائية تؤكد ان الضرائب التي تحصل عن
بيع السجائر تصل الى ١,٦ مليار جنيه استرليني بينما
تتكلف الخسارة من الانتاج والتي تحدث بسبب اضرار
التدخين حوالي ٤,٥ مليار جنيه استرليني .

وان نصف إلى ثلث المدخنين يموتون بامراض ناتجة عن التدخين .
وقدرت عدد الساعات الضائعة بسبب اضرار التدخين بحوالي
٥٠ مليون ساعة سنويا في بريطانيا .

وقد قدرت كلية الأطباء البريطانية ان اكثر من ١٥٥ الف بريطاني
يموتون سنويا بسرطان الرئة !

وان مدخني السجائر اكثر عرضة للوفاة في الاعمار المتوسطة بنسبة
الضعف من غير المدخن .

واقد نكر التقرير ان على الحكومة والبرلمان ان يختار ما بين مصدر
للدخل القومي (يقصد السجائر) وبين الحفاظ على الارواح والصحة
والقدرة الانتاجية للمواطنين .

وفي يناير ١٩٨٠ قررت الحكومة البريطانية تحديد يوم الارباء
٩ فبراير ١٩٨٠ ليكون يوما يحاول فيه كل المدخنين الامتناع عن
التدخين ولو لمدة ٢٤ ساعة :

وصار يوم ٩ فبراير في انجلترا سنويا هو يوم الاقلاع عن التدخين ،
وعلى المدخن ان يجرب ان يعيش يوما كاملا بلا تدخين ، وهذا اول
الطريق الى دنيا جديدة سليمة صحيحة .

وهناك حملات عديدة تحت رعاية مجلس التنقيف الصحي وقد اصدر

دراسة تدل على ان هناك أدلة عديدة تدّين التدخين وان التدخين قاتل للبشرية أكثر من المجاعات والحروب والكوارث .
وبدأت الأصوات ترتفع ضد التدخين .
واصدرت الهيئات الطبية هناك ان من يستمر في التدخين بعد ذلك ينسم بالغفلة .

ويقدر انه قد امتنع عن التدخين على الاقل حوالى مليون فرد !!
وقد ظهر اتجاه الى انتاج ما يسمى بالسجارة المأمونة وهي لمخلف مصنوعة من تبغ تم تنقيته من مادة القطران الى حد ما !!
ولكن الدوائر الصحية أثبتت ان هذا النوع من السجائر لا يقل خطورة ، اذ انها تشجع المدخنين على زيادة عدد السجائر .
بل ان الجرائد البريطانية قادت حملة للموقف غير الاخلاقي للملكة انجلترا باعطاء جائزة التصدير الاولى لشركة سجائر بريطانية .
ومازالت كلية الاطباء الملكية البريطانية تنشر التقارير عن الازار الضارة للتدخين والخطوات الإيجابية الواجب اتخاذها ، وهذه الجهود البريطانية ادت الى الاقلاع عن استهلاك الدخان .

وفى فرنسا :

شكلت لجنة قومية لمكافحة التدخين واصدرت بيانا بأن التدخين هو العدو الاول للفرنسيين وان ٣٥ الف شخص يقتلون سنويا نتيجة التدخين (١٥ الفا منهم بالسرطان) .

وان قتل التدخين ٤ امثال ضحايا حوادث السيارات وان ٢٠٪ من حالات الاجهاض ترجع الى تدخين الامهات اثناء فترة الحمل .

وفى فرنسا اعدت مستشفيات خاصة يتردد عليها الفرنسيون الراغبون في امتناع عن التدخين . وتقوم هذه المستشفيات بتطهير الابدان من سموم التبغ وخاصة النيكوتين والقلار .
ويستخدم العلاج النفسى لمن يريد على حساب الدولة من اجل تقوية

ارادته ومساعدته على اتخاذ قرار بالامتناع عن التدخين حرصا على صحته ونشاطه وحيويته .

وهناك قانون يطبق بحزم على من يدخن في الامكن الممنوعة .
وقد صدرت هناك القوانين اللازمة لبرامج المكافحة لتطهير الابدان من سموم السجائر .

وقد قامت السيدة سيمون فيل وزيرة الصحة الفرنسية بالاقلاع عن التدخين بعد ان كانت مدمنة بل شنت حملة للحد من استهلاك التبغ في فرنسا .

في ايطاليا :

هناك حملات نشطة للحد من التدخين ومنع جميع صور الاعلان عن التدخين .

واعلنت الهيئات الطبية ان الذين يقلعون عن التدخين يقللون من خطر الموت من تاثير التدخين حتى بعد ان يكونوا قد مارسوا التدخين لاعوام عديدة .

في ألمانيا :

نفس الوعي ضد التدخين ووزيرة الصحة الالمانية السابقة السيدة / كرتينا فولكي دخلت مصحة لمدة ثلاثة اسابيع قبل توليها منصب وزيرة الصحة لانها لا يمكن ان تكون محلا للثقة كوزيرة للصحة وهي تدخن ..

في اليابان :

لم تكثف الحكومة بيوم واحد لايقاف التدخين بل جعلتها ثلاثة ايام كل شهر مثلا :

٧ ، ١٧ ، ٢٧ من شهر يناير

٥ ، ١٥ ، ٢٥ من شهر فبراير

٨ ، ١٨ ، ٢٨ من شهر مارس

وهكذا شهريا

وعمال المصانع هناك يمتنعون عن التدخين والكل يسعى للتخلص مما يحد من الانتاج .

في روسيا :

ترفع شعار محاربة التدخين او كيف تصون صحتك ، وهناك خطوات فعالة اخذت لجلبهة هذا التحدي الذي يمثل اقوى التحديات امام الطب الوقائي .

خطوات عربية .

الكويت :

من الدول التي لها دور بارز في مجال المكافحة والجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان تعقد الندوات ولها مطبوعات .
وقد عقد هناك المؤتمر الثامن لمكافحة الدرن لمنطقة الشرق الأوسط في فبراير ١٩٨٣ وقد وجدت اثناء حضور المؤتمر ان هناك - مع هذا المؤتمر - برامج معدة لمكافحة التدخين ، وقد تكونت هناك لجنة متابعة برامج المكافحة من وزارة التجارة والصناعة وبلدية الكويت ووزارة الصحة العامة وقامت بالاتصال والتنسيق مع الجهات المعنية بإصدار القرارات التنفيذية .

في السعودية :

هناك اسبوع التوعية بمضار التدخين وتقلع مسبقة تعقد سنوياً
للقصبة الفائزة في هذا المجال بين تلاميذ المدارس ، وقد فازت قصة
الطالب احمد سعيد من مدرسة مكة المكرمة الثانوية ، قصة انتصار
الحكمة ، عن عام ١٤٠٦ هجرية .

دول الخليج :

ان دور الخليج العربي في مجال مقاومة عادة التدخين والحد من
انتشاره تحظى بتقرير دولي ..

وقد تضمنت قرارات وتوصيات المؤتمر العاشر لمجلس
وزارة الصحة للدول العربية في منطقة الخليج هذا العمل
وشملت التوصيات :

١ - وضع العبارة التحذيرية على علب السجائر والتبغ المبيعة
وكتابة هذه العبارة بصورة واضحة وبلون لافت للنظر على علب
السجائر وكذلك كتابة النسبة المئوية للقطران والنيكوتين باللغة
العربية على علب السجائر .

٢ - منع استيراد تبغ السجائر ذات النسبة العالية من القطران
والنيكوتين وزيادة الرسوم الجمركية والضرائب على منتجات التبغ .
٣ - انشاء مختبر لتحليل التبغ والسجائر المستوردة للتأكد من ان
محتوياتها مطابقة للمواصفات .

٤ - منع التدخين في المدارس والمعاهد ومنع التدخين في الامكن
العلمة مثل دور السينما والمستشفيات والدوائر الحكومية ووسائل
النقل العام .

تجربة سنغافورة :

تعتبر سنغافورة الدولة النامية الرائدة والقوة في مجال مكافحة التدخين والمخدرات ، والقوانين هناك رادعة .. فالعقوبات تصل الى الاعدام .

والقوانين هناك والحملات ضد التدخين في كل مكان .
وهناك وزارة للحفاظ على النظافة البيئية ومنع التلوث ورفعت شعارا :

ان لكل مواطن الحق وكل الحق ان يحيا في بيئة نظيفة حتى يستطيع ان يحقق الانتاج بمستوى رفيع .

وهذا البلد الصغير ضلر اقل البلدان في الدنيا استهلاكا للسجائر ، وعلى الطريق لمنعه نهائيا ، ورئيس الدولة (لي كوات يو) يحرص على الا يدخل اي انسان في حضرته ، حتى ولو كان رئيسا لدولة اجنبية .

والوسائل الاعلامية هناك ضد التدخين في كل مكان ، بل اذا ادبرت الراديو على إذاعة سنغافورة فإنك تستمع اغنية عصرية عنوانها :
غير نمط حياتك واتخذ قرار حاسما بالكف عن التدخين فورا لئلا تفتني رثلك وتصبح احسن صحة .

والراديو والتلفزيون يذيعان النوات التي تعقد لشرح مضار وأخطار التدخين للمواطنين .

والجرائد والمجلات والمصقات في كل مكان تؤكد إصرار الحكومة في هذه الجزيرة الصغيرة وعزمها على منع التدخين كلية .

ويكفى ان غرامة المخلف في الاماكن المغلقة ٥٠٠ دولار سنغافوري .

ولذلك نجحت سنغافورة لانها بجانب ادراكها لدور التثقيف في الحد من التدخين وانتشاره قامت ايضا بوضع التشريعات الفعالة والقوانين التي تنفذ بدقة .

سلطة عمان وخطوات إيجابية ضد التدخين :

حذرت وزارة التجارة والصناعة في عمان شركات الدخن بأنه سيمنع استيراد اى سجائر تحتوى على اكثر من ٨٠٠ مجم من النيكوتين و١٢ مجم قطران .

وان حوالى ٧٠٪ من انواع السجائر المستهلكة سيمنع تداولها ابتداء من ١ اكتوبر ١٩٨٧ ما لم تلتزم بهذه النسبة .

وبقوة القانون تكتب كمية النيكوتين والقار على كل علبة سجائر ، كما يكتب التحذير التالى :

التدخين السبب الرئيسى للسرطان وامراض الرئة والقلب والشرابيين .

وقد منع هناك التدخين فى وسائل النقل العام وكذلك فى مراكز الرعاية الصحية والمستشفيات ومازالت الحملة مستمرة للحد من الوباء الوافد على هذه البلاد ..







• الفصل الثامن •

وداعاً للسيجارة ..

ان التدخين نوع من الانتحار البطيء ومهما كانت سيكلوجية المدخن ونوعيته والتي سبق ان بيناها ، فالتوقف عن التدخين ممكن .
ومن الغريب ان البعض يصر على التدخين بالرغم من اضراره ، مع ان الضرر حقيقة علمية مؤكدة .

وهناك تفسيرات مختلفة لهذا الموقف :

— هل لأن المدخن أضعف من أن يكف عن التدخين ؟
فهو ضعيف الإرادة أو لا يتحمل المضايقات في الفترة الأولى من
الامتناع !

— أم هل أقصر نظرا ويعانى من عدم وضوح الرؤية المستقبلية
وعدم التفكير في الأمر بصورة جدية !

— وكثيرا ما نسمع من يقول : أنا دخنت فترة طويلة ، وإذا
كان هناك ضرر فلا بد أن يكون قد حدث ولا فائدة من الإيقاف .
وهذا غير صحيح فالاحصائيات تؤكد أنه مهما طالت فترة التدخين
فإن الإيقاف يعقبه تحسن الصحة العامة والنقص المستمر في احتمال
الإصابة بالأمراض .

وهناك من يقول :

— لابد أن أموت يوما ، والأسهل أن أموت فجأة بسكتة قلبية .
والرد على ذلك : من ادراك أن الوفاة تحدث نتيجة لذلك قد تصاب
بمرض قد ينغص عليك حياتك .

— السجارة تساعد على العمل .

وهذه أكذوبة كبرى ، فهناك ملايين يعيشون ويفكرون ويعملون
ويبدعون بدونها .

— دعنى اتمتع بالحياة .

هل النهجان والكحة وقلة المجهود وفقدان حاسة الذوق والشم
تمتع ؟ والأمراض التي تقعد الشخص في خريف حياته هي
استمتاع ؟

— لا داعى لتخويفي من السرطان فهو سيأتى في آخر العمر .

ولكن من يدري متى يبدأ ؟

ومن يبدأ التدخين مبكرا يكون عرضة أكثر للسرطان في سن مبكرة

ومن يدخن لفترة طويلة ولا يصاب بالسرطان قد يصاب بأمراض أخرى مثل تصلب الشرايين والربو وانتفاخ الرئة .
— وحتى مريض السرطان ، فإن امتناعه عن التدخين يحميه من المضاعفات بعد العمليات الجراحية .

ومن الطريف أن الملك جورج الخامس ملك إنجلترا السابق عملت له عملية استئصال لرئته لاصابته بسرطان الرئة ولكنه توفي بعد علم لاصابته بجلطة في القلب بسبب عودته للتدخين .

وفي مرضى سرطان الفم والحنجرة فقد يعود السرطان مرة أخرى بعد علاجه إذا استمر الشخص في التدخين .

— وكثيرا ما يقول البعض أنا لا أقدر وأنا اعرف انى سافشل !

وتلك اكنوبة أخرى بعدم القدرة على الامتناع .

ولا تياس فإذا فشلت مرة فلا بد وأن تنجح كما نجح الملايين .

— أو أنا استعمل فلترأ أو مبسما فأنا في امان .

وهذا امان كاذب ، فالفترات لا تمنع كمية كبيرة من النيكوتين والمشتقات الأخرى من أن تصل إلى رئتيك ودورتك الدموية .

وحتى الآن بالرغم من الملايين التي صوفتها وترصدها الاحتكارات العالمية للدخان فلم تتمكن من إنتاج سيجارة مأمونة .

— وأحيانا نسمع من يقول : أنا مدخن مزمن ولا يمكننى التوقف

عن التدخين !

والحقيقة أن التدخين عادة وليس ادمانا وهذه حقيقة علمية لانه لا ادمان في السيجارة وهذا بخلاف المخدرات التي مع تكرار تعاطيها فان المادة تصل إلى المخ ويشبع بدرجة يصيح معها جزء مكون لهذه المراكز ومع نقص المادة أو عدم وصولها للمراكز الحسية كثيرا ما يحدث تهيج يعقبه هبوط حاد وأحيانا فشل في أداء وظيفتها .
أما في الدخان فإنه مع تكرار العادة تتعود وتتعايش مراكز الحس

في المخ مع النيكوتين ، وعندما يتوقف الشخص عن التدخين فكثيرا ما يصحب ذلك في البداية بعض المظاهر الوقتية مثل انحراف المزاج أو التوتر أو عدم التركيز ولكنها سرعان ما تزول إذا أصر المدخن كما سبق أن ذكرنا .

وسائل للاقلاع عن التدخين

● الأبر الصينية :

يرى البعض انها وسيلة ناجحة للاقلاع عن التدخين أحيانا ولم يعرف بعد الأساس العلمي لذلك وربما عنصر الإيحاء مهم وقد قدرت الهيئة الصحية العالمية أن حوالي ١٤ ٪ من المدخنين تنجح معهم هذه الوسيلة .

● عملية جراحية بدون تخدير :

بعمل غرزة صغيرة جدا في مكان معين في صوان الأذن شاملة الجلد وجزء من الغضاريف وهي توضع في الأذن اليمنى لمن يكتبون باليمنى وبالعكس في حالة أولئك الذين يكتبون باليسرى وتترك الفتلة لمدة شهر .

وتظهر نتيجة هذه العملية بعد ٦ ساعات في أجزائها كما يقال .

● وسائل أخرى .

لجا البعض إلى التنويم المغناطيسي والتحليل النفسي ، وهناك العديد من الأدوات والملبسم وأنواع من اللبان . ولكن لا بديل عن قوة الإرادة والتصميم حتى تنجح محاولة الاقلاع عن التدخين .

● العلاج الجماعى خير وسيلة للاقلاع عن التدخين :

فالتدخين عادة لازمة اجتماعية وكثيرا ما تبدأ كنوع من التقليد وحب الاستطلاع والمشاركة للزملاء وللأصدقاء .

- وكما بدأت العادة وسط مجموعة فمن الممكن ومن المفيد ان يكون العلاج وسط مجموعة أيضا من المعارف او الأصدقاء .

والبرنامج الذى يعد لذلك غالبا ما يستمر خمسة أيام ويناقش فيه وتعرض الحقائق عن التدخين ، خطورته ، وكيفية الاقلاع عنه ، وتوضع برامج تعليمية بكل وسائل الاعلام فى نشرات ، مطبوعات ، وسائل مسموعة ، أفلام والتركيز على ان الاقلاع ممكن ولا بد من اتخاذ القرار والتسلح بقوة الإرادة والاصرار والعزيمة .

● والآن جاء دور السؤال الهام : كيف تفلح عن التدخين ؟

عزيزى المدخن :

— اعرف أولا أى المدخنين أنت وحل عادة التدخين عندك لعدة أيام .

— وانتبه لكل سيجارة تدخنها : متى تدخنها او الفترة الزائدة للتدخين .

كم عدد ما دخنيت ، هل هى مرتبطة بعادة أخرى كشرب القهوة او الشاي او جريدة الصباح وبنون مشاهداتك إذا أمكن ، وكمن صريحا مع نفسك ، ولماذا تدخن وانتبه لعقلك الواعى والباطن .

— اتخاذ القرار بعدم التدخين هو الخطوة الأولى والاصرار على ذلك ، وعلم النفس يحبذ تصور شخصيتك وعاداتك بدون سيجارة والدافع القوى للاقلاع .

— وقد يحتاج البعض للاقلال من عدد السجائر أو كمية الدخان المستنشق أو اشعال السيجارة واخذ النفس اقل أو اشعلها وعدم تدخينها أو اطلاقها ، وجزء كبير مازال بها أو تدخين نوع يحتوى على نسبة اقل من النيكوتين والقطران .

— بصر نفسك انك ربما يقابلك بعض المعاناة والمضايقات وقد يمتد ذلك اسبوعا أو اسبوعين ولكنك ستقابلها بمزيد من الاصرار .
— حدد يوما لايقاف التدخين واخبر افراد اسرتك واصدقائك بقرارك .

— راقب نفسك بعد الامتناع ولا تنس انها معركة وانك ستضيف إلى شخصيتك بعدا جديدا بالنفقة في النفس والتغلب على الصعاب وحلولة الانتصار ، هذا علاوة على الصحة الجيدة والعمر الطويل بإذن الله .

— تكرر المحاولة مهم فإذا لم تنجح في اول مرة فستنجح في مرة قادمة .

والملايين غيرك ادوا هذا الامتحان واجتازوه وانت لست اقل من تحد عنهم وتمسك بارادتك .

— لا تستسلم للاغراء أو من يثبط عزيمتك أو من يعزم عليك أو من يهزأ منك ، وعليك ان تخرج من ذل السيجارة وسجن تلك للعادة إلى متعة الصحة وليس متعة التدخين كما يصورها البعض .

● وهناك عوامل مساعدة في فترة الايقاف :

— لشرب الماء بكثرة ، فهذا يساعد على تخلص الجسم من النيكوتين ونداءه كما يساعد على عدم السعال .

— ككرر غسل أسنانك وفمك والغرغرة .

— ضع تنظيما غذائيا في تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة

وحتى لا يزيد وزنك ، والبعض يعود إلى التدخين لهذا السبب .
— حدد برنامجا للبدء في تمرينات رياضية أو المشى أو الانشغال
بعمل يدوى أو ذهنى أو التواجد مع الناس وعدم الجلوس منفردا .
— قد يساعد البعض انشغال يديه بسبحة أو سلسلة أو مضغ
اللبن .

— دافع القدوة قد يكون عنصرا مهما للاقلاع ، فالأب أو الأم
المدخنان قدوة سيئة لأطفالهم فيشربون مدخنين علاوة على تعرضهم
للأضرار في جو منزل معبأ بالدخان كما سبق ان ذكرنا .
— والشخصيات العامة عليها مسئولية عامة كقدوة إذا ظهرت
صورتهم أو أعلامهم وهم يدخنون ، وعلى ان يؤكد ان الطبيب كقدوة
لمن يخالطهم ومرضاة عليه مسئولية كبيرة كدعاية للطب الوقائى
وعليه الامتناع عن التدخين ، والأطباء يجب ان يكونوا الطليعة في
مقاومة التدخين .

— العامل الاقتصادى مهم بعد ارتفاع ثمن السجائر وتزايد
مطالب وتكاليف الحياة وماذا تسمى المدخن الذى يدفع يوميا نصف
جنيه أو جنيهين أو أكثر في المتوسط - يستهلك الدخان ٧ ٪ من دخل
الأسرة المصرية - هل نسمى ذلك انانية .. عدم مبالاة ، شراء الضرر
أم ماذا ؟

— ولا تنس ان ثمن الدخان قد يساوى لعبة أو دواء لطفلك
أو شراء أى وسيلة تسلية وتثقيف ، وقد يساوى ثمن السجائر
علاوة أو أكثر تنتظرها السنين وتجاهد في سبيل الحصول عليها .
وقد يكون ادخارك لثمن السجائر يوفر لك رحلة عمرة أو أداء فريضة
الحج ، وأنا لا اطلب البعض للتبرع بثمن السجائر فهذا لا يحدث
إلا في المدينة الفاضلة أو مع من صح ايمانه ويدرك انه لا يصح
ايمانه وجاره واخوه المسلم جوعان .

وهكذا إذا كنت تتفق على الأقل نصف جنيه أو جنيهين يوميا فإذا
 اقتنعت فانك توفرين ١٥٠ - ٧٠٠ جنيه سنويا فما بالك إذا حسبتنا
 ما توفره خلال سنوات طويلة يتيح لك استغلاله فيما يفيدك علاوة
 على تمتعك بصحتك وعافيتك .
 أما إذا علنت فانك تشتري الأمراض وفي عشرين عاما تكون قد
 اشتريت فزلة شعبية مزمنة ، قصورا بالدورة التاجية للقلب
 أو سرطان الرئة بـمبلغ وقدره .. ؟

● غلات خطيرة :

وهناك فئات يجب توجيه عناية خاصة لوقايتها من آثار
 التدخين ، وهناك ضرورة طبية للامتناع عن التدخين :

- كل من يسخنون بإقراط .
- المصابون بأمراض متعلقة بالتدخين .
- الشرايين التاجية للقلب .
- مرضى النزلات الشعبية والربوية .
- عند زيادة حموضة المعدة أو مرضى القرحة .
- مرضى شرايين الأطراف وخصوصا عند وجود البول السكري .
- الذين يحضرون لعمليات جراحية لأن احتمال المضاعفات أكثر
 أثناء التخدير وبعد العملية وكذلك تعرضهم للسعال مما قد يؤدي
 إلى حدوث أو تكرار الفتق أو مضاعفات في مرضى العيون .
- النساء الحوامل .
- الأشخاص الذين عليهم مسؤولية خاصة تجاه حياة الآخرين
 مثل قائد الطائرة التجارية .
- بعض الأمراض التي تؤثر على الرئة وتسبب آثارا ضارة
 يضاعف من أثرها التدخين مثل أمراض الرئة في بعض الصناعات .
- وهناك فئات أخرى يجب أقناعهم وهم الفئات الموجهة للرأي

مثل العاملين في الهيئات الصحية والطبية وخصوصا الاطباء ،
المدرسين ، العاملين في مجال الاعلام ، الممثلين ، رجال الدين .
— ولا شك ان المشاركة الايجابية لرجال الدين بخطبتهم
ومواعظهم المتكررة سيكون لها مفعول اكيد في حملاتها ضد
التدخين .

● الحرية الشخصية والتدخين :

عندما ننصر المدخنين باضرار التدخين
فكثيرا ما يتردد القول لا داعي للتدخل في الحرية
الشخصية ، واتركونا نتمتع ولا تطاردونا بأشباح
المخاطر التي تقولون عنها وهي مزاجي ومتعنى
الوحيدة في حياتي واحببني اليوم وامنى غدا ؟
ولكن لا .. فإن السجارة دين مؤجل السداد يقوم صاحبه
بسداده بعد فترة من صحته وعافيته وقدرته وهو دين مركب متزايد
يجيء سداده في فترة العسرة .
وخطورة السجارة ان تأثيرها على الفرد بطيء ومفعول تراكمي
يوما بعد يوما وسنة بعد سنة وعندما يكبر الفرد في السن وتقل قدرته
وتضعف صحته يصاب بالمزيد من الامراض التي لها علاقة بالتدخين
وتزداد متاعبه في سن هو في حاجة فيه إلى رصيده من الصحة التي
بددها وعليه ان يدفع الضريبة فلاحه .
ومن ناحية أخرى فانتنا شعب مضياف ، وهناك من يصري ويقسم
عليك لمشاركته التدخين بل ربما يهزأ بك إذا أخبرته انك لا تدخن
او امتنعت عن التدخين ، وفي هذه الحالة فانت لا تحارب نفسك فقط
بل وتحارب الآخرين الذين يحولون احباطك .
ويكفى انها السلعة الوحيدة التي تباع وعليها اقرار بانها مضرّة
بالصحة !!

التدخين غير المباشر :

صديقي المدخن

إذا كان لك حرية التدخين وأنت مصر عليه فيجب ان يكون في أماكن خاصة وليس في الأماكن المغلقة ، ولا نريد ان نحتفى بالقانون فقط بل بالعرف والذوق العام واحترام حرية الآخرين في جو وهواء نظيف نقي من الدخان ولا تعتدى على حريتي ولا أريد ان اتعرض لآثاره الضارة وأكون مدخنا رغم أنفي .

وهناك من يصاب بالحساسية من رائحة الدخان اوتبدا نوبات مرضى الربو والسعال بمجرد تواجده في مكان به مدخن .

ومخالطو المدخنين وخاصة في الأماكن المغلقة سيئة التهوية او في وسائل المواصلات العامة يتعرضون لآثاره الضارة مثل ما يصيب المدخنين .

وقد وجد ان غير المدخن يستنشق حوالى ٢٠ ٪ من دخان السجائر في الأماكن المغلقة وفي الولايات المتحدة الامريكية تقوم المثلة العالمية دين رينولدز بحملات ضد التدخين شعارها :

« إذا أردت ان تموت فهذه هي ارادتك ، ولكن من حق الذين لا يدخنون ان يستنشقوا هواء نقياً » وفي دراسة امريكية فان جهاز المناعة في المدخن قد اعتاد العمل لسنوات طويلة مع الدخان وفي حالة تحفز دائم لمواجهة الدخان ، بينما جهاز المناعة في غير المدخن أقل تحفزا ، ومن هنا يتزايد الاستعداد عند البعض للاصابة بعدد من أمراض المدخنين .

وان كانت الاصابة بالأمراض أكثر وأعظم وعمر المدخن أقصر وفي بلادنا فان الضرر أشد مع التلوث العام للبيئة

وبذلك فإن التلوث الجوى يصلحبه توزيع مجاني وإجبارى للاضرار على المواطنين وخصوصا مع ازدياد العوادم من لوريات النقل والأتوبيسات التى توزع مضارها على كافة شوارعنا بجانب دخان مصانعنا ، وهناك ايضا تلوث آخر .. تلوث ذاتى مدفوع الثمن بمالين الجنيهات سنويا وبالعملات الصعبة ونتيجة التدخين يصيب المدخنين ويطارد غير المدخنين .

حرية وواجب غير المدخنين :

مما سبق تبين ان المدخنين لا يتعرضون وحدهم للمخاطر بل يعرضون غير المدخنين للاضرار . وفى دراسة فى الولايات المتحدة . تبين ارتفاع نسبة أول أوكسيد الكربون فى دماء غير المدخنين تتجاوز حد الأمان وتقترب من نسبة المدخنين علاوة على النيكوتين والقطران وما فيه من مضار .

لذلك فإن المدخنين إذا اصرروا على ممارسة هوايتهم فإن هناك ملايين غيرهم يزيدون عنهم عددا لا يدخنون ومن حقهم ان يمارسوا حريتهم ايضا فى جو نقى .

وفى الولايات المتحدة الأمريكية تبين من استطلاع لراى غير المدخنين ان ١,٧ ٪ اعرىوا عن ضيقهم إذا تواجدوا فى مكان مع شخص مدخن وقد اصدر الكونجرس الأمريكى قانونا لحماية حقوق غير المدخنين من اعتداء المدخنين الذين يعكرون صفوهم ويلوثون الجو ببخاثرهم القاتل .

وخصص لذلك أماكن خاصة للمدخنين فى وسائل النقل والطائرات والأماكن العامة .

وعلى غير المدخنين المحافظة على حقهم بل واجب عليهم ان

لا يسمحوا للمدخنين بالاعتداء على حريتهم وصحتهم وكفانا تلوث
جوى علم وفي العالم الآن يرتفع شعار :

« الهواء النقي حق مشروع للجميع »

وقد حذرت هيئة الصحة العالمية من آثار هذا التدخين السلبي
وأكدت انه تهديد لحياة غير المدخنين بل له تأثير مدمر على صحته
حتى قبل ان يولد إذا تعرضت امه للدخان وهي حامل ثم يلزمه
الضرر بعد ذلك في مراحل حياته .
وصار الشعار لغير المدخنين الآتى :

« من فضلك لا تقتلنى بسيجارتك »

ومن الناحية الانتاجية فان الاحصائيات العالمية تبين ان النفيب
عن العمل ثلاثة أضعاف في المدخنين .
وكذلك يتعرض مكان العمل والانتاجية للاضرار من الدخان وربما
الحريق .

وفي اليابان اعلن رئيس مجلس إدارة شركة لانتاج السيارات
جائزة تعادل ١٣٠ دولارا شهريا لمن يقلع عن التدخين .
فالسيجارة تستغرق ٥ دقائق .. فإذا كان التدخين بمعدل
٨ سجائر أثناء العمل فإنه يستغرق ١٧ ساعة في الشهر وهو يوازي
١٣٠ دولارا شهريا ، هذا علاوة على الاضرار الصحية المتزايدة
للعامل التي تنتج من التدخين .





• الفصل التاسع •

الاقلاع عن

التدخين ..

فى . .

خمسة أيام

تنظم جمعية الاعتدال الدولية لمكافحة المسكرات
والتدخين خطة علاج جماعى للاقلاع عن التدخين
وقد نجحت هذه الخطة مع الكثيرين فى مختلف بلاد
العالم . ويشرف على هذه الخطة البروفسور ارثور
سميث الخبير فى علم الاجتماع .

وقام فرع هذه الجمعية فى مصر بتنظيم عدة برامج فى الكثير من
المدن بمصر . وقد عقدت أخيرا دورة لهذا البرنامج بالاشتراك مع
كلية طب عين شمس .
وتعطى المحاضرات باللغة الانجليزية مع ترجمة فورية إلى اللغة
العربية .

●● والآن .. هذه هى تفاصيل هذا البرنامج :

خطة الخمسة أيام :

مرحبا بكم إلى خطة الخمسة أيام للاقلاع عن التدخين ..
مرحبا بكم إلى حياة أفضل .

● اليوم الأول :

لاشك أنك جاهدت لمدة طويلة كي تقلع عن التدخين لاسيما بعد أن
ادركت عدم جدواه وخطورته الصحية والمادية .
إلا أن عادة التدخين ليست بالعادة السهلة إذ أنها تختلف عن
باقى العادات الأخرى .

فهى تؤثر على أعصابك وقلبك وعينيك وعلى جسمك كله .
إنها عادة معقدة ، والآن الناس يتباهون بأنهم قادرون على الإقلاع
عنها متى شاعوا .. ولكن هل هم يفعلون ذلك حقا ؟

لماذا لا يتوقف المأسورون لهذه العادة عن التدخين ؟
معظمهم يقتدِر إلى خطة شاملة محكمة مؤسسة على مبادئ صحية
ونفسية تهدف إلى تقوية الإرادة وشحذها للصمود أمام عادة
التدخين والتغلب عليها .

والآن أنت على وشك الإقلاع التام عن التدخين .
صحيح أنك قد تجابه بعض الأوقات الصعبة ، ولكن تذكر بأن
هذه المصاعب يمكن الإقلال منها لدرجة كبيرة إذا كنت أميناً في اتباع
برنامجك اليومي .

وهل يمكن مقارنة بعض الأوقات الصعبة التي قد تمر فيها في
طريق إقلاعك ، بما قد تتعرض له من أمراض عضال نتيجة استمرارك
في التدخين أو بعملية جراحية خطيرة قد تضطر لإجرائها لانقلاذ
حياتك ؟

إذن استعد الآن كي تعيش حياة أفضل وتتمتع بصحة أوفر . إنك
تستطيع الإقلاع إذا أردت ذلك .

هذه الليلة سنبداً من أ ، ب ، ج .
خطط برنامجك اليومي بحيث تأوى مبكراً إلى فراشك
هذه الليلة ، وإليك الأسباب لذلك :

١ - لراحة أعصابك . وفي الصباح ستدرك ذلك جيداً بعد أن تكون
قد نلت قسطاً وافراً من النوم .

٢ - في الصباح انهض مبكراً ، وستستطيع ذلك بسهولة لأنك
ستشعر بالنشاط بعد ليل طويل .

٣ - إذا كنت معتاداً على تناول مشروب ساخن فلا بأس من ذلك ،
ولكن لا تتناول أية سوائل أخرى .

وعليك أن تمتنع عن المشروبات الكحولية لمدة خمسة أيام .

٤ - ردد لنفسك عدة مرات القرار الذى اتخذته : « اختار إلا
أدخن منذ هذه الليلة » .
٥ - ضع هذه الخطة إلى جانب فراشك لأنك ستحتاجها عند
استيقاظك فى الصباح .
اضبط المنبه كى تستيقظ قبل الميعاد المعتاد بنصف ساعة
للحصول على متسع من الوقت للقيام بما يلي :
١ - حمام منعش قبل تناول وجبة الافطار - وهذا فرض إلزامى
عليك .

٢ - تناول كوبين من الماء الدافئ قبل وجبة الافطار .
٣ - فى الاربع والعشرين ساعة الاولى تناول الفاكهة الطازجة
او عصيرها . ففى وجبة الافطار مثلا تناول مقدارا كبيرا من الفاكهة
الطازجة . وإذا شعرت بانك لا تستطيع الاضطلاع بمهام يومك بدون
تناول طعام كالذى اعتدت عليه دائما ، تناول إفطارك الاعتيادى
ببطء (راجع قائمة الطعام) .

عند الاستيقاظ :

« فى الليلة السابقة اخترت ان اقلع عن التدخين لخيرى وخير
أفراد أسرتى » .
والآن درب إرادتك بترديد العبارة ذاتها فتقول : « اختار إلا أدخن
مرة أخرى مهما كانت الرغبة فى ملحة » ، وإذ تكرر هذه العبارة عدة
مرات فكر فيما تقول واعنى كل كلمة .

والآن أنهض من فراشك وتوجه صوب المطبخ
تناول كوبا أو اثنين من عصير الليمون أو الماء الدافئ ، وإيك أن
تقترب من القهوة .
ثم توجه لى الحمام .

أولا : خذ حماما دافئا لمدة خمس دقائق كي تشعر بالاسترخاء .
فلاستحمام يساعد على استرخاء الأعصاب .
ثانيا : في نهاية الحمام اجعل المياه النازلة فوق جسدك باردة .

.....

هل عرفت أن :

كثيرين يجنون صعوبة في الإقلاع عن التدخين بسبب
ما يتناولونه من طعام ؟ فبعض الأطعمة منبهة وتخلق الشوق
للتبغ .

فعليك أن تتجنب الآتي :

الشطة والبهارات والخردل والخل وصلصة الطماطم والطرشي
(المخلل) واللحوم المتبلية والزيتون المتبل والجبن الحار وكافة
المربطات الثقيلة .

كما يجب ان تتجنب كل المشروبات المصنوعة من الشيكولاته .

أكثر من تناول الآتي :

الفواكه - عصير الفواكه المحتوى على نسبة عالية من فيتامين جـ
(البرتقال - الطماطم - الكريفيوت - الليمون) . وبهذا ستغسل
النيكوتين من جسمك ومن كل خلاياه فلا تتحرق شوقا إلى الدخان .

ابتعد عن القهوة :

إن القهوة منبه قوى ، ولهذا فهي تزيد من شوقك للتدخين .
ويمكنك الاستعاضة عن القهوة بتناول مشروبات من الأعشاب
أو عصير الفواكه .

وجبة الانقطاع :

تناول الفواكه وعصيرها في الأربع والعشرين ساعة الاولى . وإذا

شعرت بالجوع الشديد ولم تكفك الفواكه فأليك قائمة ببعض
الأطعمة المتوازنة :

— عصير الفواكه - بيض مسلوق بدون بهرات - فاكهة طازجة
او مجففة - خبز محمص مصنوع من القمح الكامل .
وهنا نود أن نذكرك بأن تنسى موضوع وزنك لبضعة أيام ،
فمهمتك الأساسية هي الاقلاع عن التدخين ، وموضوع المحافظة على
وزنك ستأتى فيما بعد .

بعد تناول وجبة الإفطار :

١ - تنفس بعمق فى الهواء الطلق .

٢ - امش لمدة خمس دقائق .

قد تبدو هذه الأشياء من البساطة لدرجة أنك قد تهملها .
ولكن إياك أن تتخضع بذلك .

فهذه الأشياء رغم بساطتها لازمة بعد كل وجبة .

وعندما تعود إلى عملك قد تلاحظ مايلى :

١ - قد تواجه الإرهاق والضغط فى العمل .

وقد تاتيكَ الرغبة فى التدخين فلا تجد معك سجائر .

تذكر بأنك قد أقلعت عنها . فى هذه الحالة عليك أن تسرع لعمل

الآتى :

(أ) استخدم إرادتك بترديد العبارة المعهودة ، « اخترت إلا

الخن » .

(ب) اطلب من الله قائلا : « امنحنى القوة » واصل طلبتك تلك

وسجد ان الرغبة فى التدخين قد قلت .

(جـ) للمساعدة يمكنك أن تمضغ اللبان الخال من السكر .

٢ - قد يقدم لك أحد الأصدقاء سيجارة . قل له : لا ، شكرًا . لقد

اخترت وعزمت على الإقلاع عن التدخين .
 مثل هذه الاجابة ستقوى عزيمتك على الإقلاع وتزيدك اقتناعا
 بالقرار الذى اتخذته .
 ٣ - فى اثناء عملك اشرب ثلاثة اكواب من الماء او العصير بين
 الساعة ٨ - ١٢ تأكد من أنك طبقت النقاط التى ذكرناها :
 ١ و ٢ و ٣
 السوائل التى تتناولها تقلل من رغبتك فى التدخين .

وقت الظهر :

١ - تجنب الاختلاط بالمدخنين من زملائك اثناء وجبة الغذاء كلما
 امكن ذلك . .
 فننصحك بالطعام التالى للغذاء :
 . سندوتش (تجنب اللحم المقلى او المتبل)
 سلطة فواكه او خضروات بدون بهارات وتوابل
 حساء قليل البهارات
 عصير فواكه

بعد الغذاء مباشرة :

١ - اخرج إلى الهواء الطلق وتمشى لمدة ١٠ دقائق إذا أمكن ،
 وتنفس اثناءها بعمق
 ٢ - ليكن تفكيرك مركزا حول هذه الفكرة : « قد يكون من
 الصعب حقا الإقلاع عن التدخين ، ولكنى الآن قد بدأت بالفعل كسر
 طوق هذه العادة » .

بعد الظهر :

١ - اتصل بشريكه حياتك واسأل عن صحتها وشجعها لأنك
 وعدت بذلك .

٢ - السوائل التي تتناولها بعد الظهر :

استمر في غسل خلايا جسمك بالاستمرار في شرب الماء او عصير الفواكه في اوقات منتظمة . للتأكد ضع علامة صبح أمام الوقت الذى تتناوله فيه حتى لا تنس .

٢ , ٠٠٠ ٣ , ٠٠٠ ٤ , ٠٠٠

يمكنك أن تقل التدخين :

١ - ابدأ في التنفس المنتظم ، فالأكسجين يساعدك على الاسترخاء .

٢ - كرر تريد القرار الذى اتخذته : « اختار إلا ادخن .

ماعليك إلا أن تتذكر هذا .

« متوسط عمر الشباب الذين يدخنون علبتين او أكثر في اليوم ينقص ثمانى سنوات بينما ينقص أربع سنوات بالنسبة للذين لا يدخنون سوى القليل من السجائر » . عن تقرير منظمة الصحة العالمية .

فى البيت بعد العودة من العمل

تجنب وقت الفراغ واشغل نفسك بهواياتك المفضلة . حتى لو كان جلوسك فى البيت سيكون لفترة قصيرة فتجنب :

- ١ - الجلوس فى كرسيك المفضل حيث اعتدت أن تدخن من قبل .
- ٢ - المشروبات الكحولية . فإى جرعة مهما صغرت من هذه المشروبات قد تدفعك إلى التدخين من جديد .

عشاء الليلة :

الفواكه والمزيد منها . وإذا شعرت بالحاجة لتناول أى طعام آخر فإليك قائمة ببعض الأطعمة التى تناسبك :

حساء :

سلطة ومعها جبن قريش أو خضروات
شريحة خبز محمص مصنوع من القمح الكامل .
حليب أو عصير فواكه .
لا تجلس طويلا حول مائدة العشاء لأن الطعام الجيد الذي
يرافقه حديث شائق يولد فيك الميل للتدخين كما كنت تفعل سابقا .
ولهذا يجب أن تستخدم قوة إرادتك وتنهض للتو من على المائدة .
افعل هذا فوراً :

- ١ - لا تجلس على المعقد المحبب إليك بعد العشاء حيث اعتدت
أن تدخن من قبل .
 - ٢ - تنفس بعمق في الهواء الطلق وإد بعض التمرينات الرياضية
إذا أمكن ذلك .
- تذكر ..**

« نسبة الذين يموتون بسرطان الرئة في عشرة أضعاف بين
المدخنين عنها بين غير المدخنين » عن تقرير منظمة الصحة
العالمية .

فخطئة الخمسة أيام هذه كالسلسلة ذات الحلقات الخمس . فإذا
كسرت إحدى الحلقات ماذا يحدث للسلسلة ؟

اقرأ في هذا الكتاب مرة أخرى :

ماذا لو أن عزيمة ضعفت ودخنت عدة سجائر في اليوم ؟ في هذه
الحالة عليك أن تتذكر بأنك قد تخسر معركة ولكن هذا لا يعني أنك
خسرت الحرب كلها .
١ - اتبع الخطأ بحرص أكثر .

٢ - قراءة هذا الكتاب تقوى عزيمتك .

وفي البيت :

١ - امشي قليلا وتنفس بعمق

٢ - خذ حماما دافئا للاسترخاء

٣ - اضبط المنبه لتستيقظ مبكرا نصف ساعة قبل الميعاد كي
تأخذ حماما وتتناول إفطارك ببطء .

٤ - ابق هذا الكتاب إلى جانب فراشك كي تقرأه عندما تستيقظ في
الصباح .

٥ - للمزيد من التفاصيل أعد قراءة لرقم ١ ، ب ، ج الخاصة
بالليلة الأولى .





• الفصل العاشر •

الدين والتدخين « إطفئها وتوكل »

الاديان جميعا انزلت لصالح البشر ، تهديهم
الى طريق الخير . وكل محرم او منهي عنه في
الاديان انما ذلك لحكمة بالغة سواء ظاهرة
او باطنة وربما اكتشفت او لم تكتشف

وفي الدين الاسلامي :

لم يكن التبغ موجودا على عهد النبوة حتى يصدر الرسول عليه الصلاة والسلام حكما في ذلك بالتحريم أو النهي أو تجنبه ، والحكم الشرعي يرتبط دائما بالأثر .

ولم يقل أحد ان للتدخين اى فائدة صحية او معينة للانسان بل اتفق جمهور الاطباء والمختصين ان للتدخين اخطارا طبية واضراا صحية واضحة ، كما ثبت احصائيا ان التدخين قاتل للبشرية اكثر من الحروب والكوارث والمجاعات .
وقد قال تعالى :

« ولا تقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيمًا »

« ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة »

« الذين يتبعون الرسول النبي الأمين ،

الذين يجدونه مكتوبا عندهم في التوراة

والانجيل ، يأمرهم بالمعروف وينهاهم عن

المنكر ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث »

« صلق الله العظيم »

والقاعدة الاسلامية العامة .

« لا ضرر ولا ضرار »

اى ان كل ما يضرك او قد يؤدى الى الاضرار بغيرك فالدين ينهى عنه .

والتدخين يؤدى الى اضرار باللغة للمدخن .

وغير المدخن الذى يتواجد في مكان به مدخن خصوصا اذا كان المكان مغلقا فانه يستنشق رغم انه كثيرا من الدخان المتصاعد (قد يصل الى ٢٥٪ من الدخان) وهو ما يسمى بالتدخين السلبي .

وبذلك يتعرض غير المدخن للاثار الضار للمدخن ، والضرر اكبر على الاطفال وعلى من عندهم امراض سابقة بالجسم يزيد من تفاقمها استنشاق الدخان .

وهذا المدخن السلبي قد يكون عنده حساسية لرائحة الدخان بما قد يسبب له ازمات ربوية .

وكثيرا ما يشكو لنا مرضى الربو بان الازمات تشتد عليهم نتيجة لاستنشاق دخان السجائر التي يدخنها البعض في وسائل المواصلات او في اماكن العمل او اى مكان مغلق .

واذا كان هناك عدة مدخنين في مثل هذه الاماكن .. فانتا نجد سحابة كثيفة تكاد تخنق غير المدخنين .

— ولذلك فعلى المدخن ان يصر على ان يؤذى نفسه بالاستمرار في ممارسة عادة التدخين ان يراعى ويلتزم بعدم التدخين في مثل هذه الاماكن العامة وهو مسئول خلقيا على عدم الاضرار بغيره .

والدين ينهانا عن ان نكون معتدين على حرية وصحة الآخرين بل على اطفاله وعلى الجنين في بطن امه .

— ومن ناحية اخرى فإن الكثيرين منا ينفرون من رائحة السجائر ومختلف انواع التبغ من شيشة ، جوزه ، معسل ، بايب ، سيجارة .

ومايصاعد منها من دخان كريه الرائحة للعديد منها .
والشرع يسقط صلاة الجماعة عن ذى الرائحة الكريهة لغيره على المسلم الملتزم بصلاة الجماعة ان يراعى ذلك .

— التدخين مضعف للصحة وقسرة وجهه المدخن اقل من جهد غيره .

والمؤمن القوى احب الى الله من المؤمن الضعيف كما قال رسولنا الكريم .

— بعض المسلمين يجدون صعوبة في اداء فريضة الصيام لارتباطهم وتعلقهم بعادة التدخين .

— والصيام شهر سنويا هو تقوية للارادة والتغيير انماط حياتنا وعاداتنا .

— ولذلك فالصيام شهر سنويا هو ايضا علاج غير مباشر للتخلص من عادة التدخين .

— ومن يحيى سنة نبينا بالصوم يوما أو يومين اسبوعيا سيجد سهولة أكثر من الامتناع عن التدخين .

— والكثير من المسلمين المدخنين يمكنهم في شهر رمضان المعظم ان يمتنعوا عن التدخين فترة الصيام والتي قد تمتد الى ١٤ و ١٥ ساعة او أكثر يوميا بينما في الايام العادية قد يدخن سيجارة كل نصف ساعة او ساعة او ساعتين .

وهذا ينفي الزعم بعدم إمكان الابتعاد عن السجارة وان هناك ادمانا للنيكوتين .

— والصحة وديعة وهبها الله لنا فليحافظ كل منا على هذه الوديعة ولا يستهلك صحته ولا يفرط فيها والله وهبنا نعمة العقل للاختيار .

وقد قال تعالى :

« قل لا يستوى الخبيث والطيب »

— الكثير من المدخنين يتفق بلا مبالاه على التدخين ، وربما بيته واولاده في حاجة الى بعض الضروريات وربما جاره جوعان . وهناك الكثير من اخوان المسلمين يعلنون بل ويموتون من الجفاف والمجاعات بينما هو يحرق المال .

وهذا لا شك تبذير للصحة والمال وقد قال تعالى :

« ان المبذرين كانوا اخوان الشياطين »

حرمة التدخين ..

لقد عقدت ندوات مختلفة لبيان حكم الدين في التدخين ففي نقابة اطباء القاهرة عقدت ندوة يوم ٨٦١٧/٢٦ عن الطب والشرائع السماوية ومشكلة التدخين .



وعقد بالقاهرة (٢ - ٥ فبراير سنة ١٩٨٧)
المؤتمر الطبى الإسلامى الدولى عن « الشريعة
الإسلامية والقضايا الطبية المعاصرة »
وقد أكد الكثير من علماء المسلمين حرمة التدخين .
وقد روى البعض الكثير من الأحاديث النبوية
الشريفة ..

فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

« لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى
يسأل عن أربع : عن عمره فيما أفناه ،
وعن شبابه فيما أبلاه ، وعن ماله من أين
اكتسبه وفيما أنفقه ، وعن علمه ماذا عمل
فيه »

ولا شك ان التدخين انفاق للمال وإضرار للجسم وتجريف للصحة .
وعما رواه أحمد بن حنبل عن أم سلمة أن رسول الله صلى الله عليه
وسلم :

« لم يجرى عن كل مسكر ومفتر »

والتدخين يعتبر مفترًا لتأثيره الضار على الجهاز العصبى لجسم
الإنسان وكل ما يضر فلا يحل للمسلم ان يتناولوه .
وقد قال تعالى :

« قل لا يستوى الخبيث والطيب »

كما قال :

« ولا تبدلوا الخبيث بالطيب »

وقد أعلن الدكتور سيد طنطلوى مفتى مصر :
ان الاديان انزلت لتطهير وسعادة الانسان ولما يتسم من كل ما
يؤديه .
وان الحكم الدينى يدور مع العلة .

وبما ان التدخين مضر للصحة والمال فإن كل ما يؤدي الى الضرر فهو حرام .
وبذلك فان الحكم الديني واضح : التدخين يصل الى مرحلة الحرام .

وكما كان الضرر اشد .. كانت الحرمة اشد
والحرمة تتفاوت من شخص لآخر .
والرأى ان المتلجرة بالدخان تعتبر حراما فعادام انه حرام
فشراؤه وبيعه حرام .

أخي المؤمن :
لا تكن عبدا لعادة او شهوة .
والله نعبده وحده وبه نستعين .
ومازلت اردد لك :

« اطفئها وتوكل »

أخي :
تخلص من هذه السيجارة اللعينة وما شابهها من وسائل التدخين
من شيشة - جوزه - معسل .
والله نسأل ان يهدينا الى الصراط المستقيم ..





• الفصل الأخير •

ممركتى .. مع السيجارة !

- هناك فرق ..
- السم فى علبه ..
- إهم يطاردون المدخنين ..
- أول بلد ..
- اكذب نفسك ..
- حتى فريد شوتى ..

بقلم : صلاح منتصر

هناك فرق

صحيح ان الرب واحد والعمر واحد ، وان الذى لا يدخن سينتقل ايضا الى رحمة الله بمثلته مثل الذى يدخن .. فلا فرق يبدو بينهما ، فالاثنتان لهما فى النهاية محطة وصول واحدة ، ولم يعرف التاريخ ولن يعرف انسانا تخلف أو سيتخلف عن هذه المحطة ..

ولكن الصحيح ان تمتع غير المدخن بالحياة اكثر ، وان فرصة اصلته بازمة قلبية اقل كثيرا من المدخن ..

ولقد عرف العلماء والأطباء منذ سنوات طويلة العلاقة المؤكدة بين التدخين والسرطان ولم يعد هناك من يكبر فى ذلك ، ولكن الذى كشفه هؤلاء الأطباء مؤخرا هو العلاقة بين التدخين وامراض القلب ..

وبسبب هذه العلاقة خرج الأطباء والباحثون بنتيجة هامة مؤداها :
"ان احتمال تعرض المدخن للازمات القلبية يفوق كثيرا تعرض غير المدخن ..

وليس هذا مجرد كلام للتخويف أو الارهاب وانما هى حقائق يجب ان نعرفها سواء كنت تدخن أم لا .. وهذه الحقائق هى :

١ - ان متعة السجارة التى يحس بها المدخن تكمن فى ملادة النيكوتين .

٢ - ان النيكوتين يصل الى المخ بعد ٧,٥ ثانية من جذب انفاس السجارة .

٣ - ان المدخن الذى يجذب ١٠ انفاس من كل سيجارة ، ويدخن عشرين سيجارة يوميا يحصل على ٧٠ ألف جرعة نيكوتين سنويا .
٤ - انه فى الوقت الذى يحقق فيه النيكوتين تلك المتعة للمدخن عن طريق المخ ، فان هذا النيكوتين نفسه يؤدى من جهة اخرى الى زيادة ضربات القلب .

٥ - ان زيادة هذه الضربات تعنى ان القلب اصبح يقوم بمجهود اكبر من الجهد العادى وان لمواجهة هذا الجهد ان يضغط الدم بصورة اسرع للحصول على الاكسوجين اللازم لتخفيف العبء الواقع عليه .

٦ - قلب المدخن يكون اذن فى حاجة الى لوكسجين اكثر .. ولكن بسبب التدخين فان مادة الكربون المتخلقة من السيجارة تنشط هى الاخرى فى حرق اكبر كمية من الاوكسوجين .. وهكذا فى الوقت الذى يحتاج القلب فيه الى زيادة ما يحصل عليه من اكسجين ، فإن التدخين يسبب عنصر الكربون . على العكس يقلل من كمية الاوكسجين الذى يحصل اليه ..

٧ - اوتوماتيكيا ولكى يواجه القلب هذا المازق فانه يعمل بصورة اسرع واسرع لضغط الدم فى الشرايين ، وهذه العملية الأخيرة هى اهم اسباب الاصابة بالازمات القلبية او الشلل ..
ومثل هذا لا يحدث من اول سيجارة ولا بعد شهر وانما بعد فترة تنهار فيها مقاومة القلب لاثار النيكوتين الذى هو فى وقت واحد سبب متعة المدخن وسبب مشاكله الصحية ..

هناك فرق اذن بين الذى يدخن والذى لا يدخن ..
ومن الضرورى ان تعرف هذا الفرق وتختار .. فانت وحدك صليح القرار ..

■ عزيزى المدخن .. لماذا لا تنضم الى قافلة غير المدخنين يوم

٩ فبراير ؟

السم فى علبة

يجب والحديث لا يزال مستمرا عن قضية التدخين - ان اقول وباعلى الصوت ان مسئوليتنا كاجهزة اعلام مقروءة ومسموعة ومرئية الا نياس من ترغيب المدخنين فى هجر هذه العادة .. ان نوضح لهم اضرارها اولا ، وان نعين ونساعد من يريد منهم التحرر من سجنها ثانيا ونرشدهم الى كيفية الخروج ، وان نؤكد خلال ذلك ثلثنا حماية الذين لا يدخنون من شرور الذين يدخنون .

واضرار التدخين اوضحها لكل مدخن فى عبارة بسيطة موجزة اقول له فيها ان شركات السجائر العالمية هى فى الواقع امبراطوريات مالية ضخمة .. ولو كانت هذه الشركات تشك مجرد شك فى ان ما اثبتته الطب ضد السجائر من اضرار صحية هو غير صحيح ، لما قبلت او ارتضت ان تكتب على كل علبة تنتجها هذه الوثيقة التى تقرر ضرر التدخين ..

ان هذه الشركات لا تعرف العواطف ولا المجاملات وانما وراءها وتساندها قوة مالية ضخمة وادارات قانونية تضم عتاة المحامين .. والقضايا فى الدول الغربية-والامريكية على وجه الخصوص لا تدور معظمها - كما فى مصر - على مشاكل الاسكان والنصب والتحليل ، وانما على حرص كل واحد على حماية حقه ..

ولو كانت هذه الشركات كما قلت تشك أو لو كان محاموها يشكون لحظة في أنهم يستطيعون عن طريق القضاء ان يوقفوا حملات الطب ضدهم لما تأخروا لحظة واحدة .. بل لكانوا أقاموا الدنيا وأقعدوها وطلبوا الدولة التي تطلب اليهم الاعتراف بضرر التدخين على كل علبة ينتجونها بالتعويض عن اجبارهم على كتابة شيء غير صحيح ..

ولكن شركات التدخين تعلم .. وإداراتها القانونية تعرف .. وكل الجهات الصحية تدرك مدى الأضرار التي تصيب المدخن في لسانه وقلبه وصدره وأعصابه ومفاصله ودمه من سموم التدخين .. ولهذا قبلت هذه الشركات بكل سلطانها وهيمنتها ان تقر وتعترف بأن ما تنتجه هو سم مزوق في علبة انيقة شكلا .. وكل الذي استطاعته هذه الشركات هو ان تزيد انفاقها واعتماداتها على جمال العلبة التي تحوى السم الذي تبيعه ..

■ من ناحية الشكل قمة في الجمال .. ومن حيث المحتوى سم لا جدال .. !



إنهم يطاردون المدخنين

ستأتى اليوم الذى سيصبح فيه من مسوغات
التعيين فى كثير من الأعمال هى هل أنت مدخن أم لا ؟
وسأتى اليوم الذى يعتذر فيه كثير من الشركات
والبنوك والمستشفيات وهيئات النقل العام عن عدم
تعين أى مدخن .. !

وليس هذا خيالا ولكنه حدث بالفعل .. وفى أمريكا التى تقس
الحريات وتبيح من أجل تحقيق الحرية كثيرا من المحظورات !
وأول شركة أعلنت هذا الاجراء هى شركة أسمها « يو . اس . جى »
وهى متخصصة فى انتاج المعدات والأدوات العازلة للصوت ومقرها فى
مدينة شيكاغو الأمريكية .

وفى البداية كانت الشركة تكتفى بمنع التدخين أثناء فترات العمل ،
ولكنها ، من أسبوع واحد أعلنت انها لن توظف أى مدخن فى مصانعها
وفى ٩ مؤسسات تابعة لها .

ليس هذا فقط ، بل انها حددت يوم أول يوليو القادم موعدا نهائيا
لامتناع موظفيها وعمالها عن التدخين ، وانها ستقيل بعد ذلك من يضبط
وفى فمه سيجارة .

والشركة التى أعلنت هذا القرار فيها ألفا عامل منهم ٧٠٠ مدخن
عليهم فى خلال الشهور الخمسة القادمة ان يتوبوا عن التدخين ويطلقوا
السيجارة .

١ ان الدنيا تتغير .. والذين كانوا يتباهون بالسيجارة عندما يضعونها في طرف فمهم ودخانها يبعثرونه في الهواء وينفخونه في وجوه من يريدون ، سيأتى اليوم الذى يشعرون فيه انهم مطاردون بقوانين تفرضها الدولة ولافتات تحرم التدخين في كثير من الاماكن وايضا بقرارات تتخذها الشركات وتطرد فيها المدخن من العمل . والذين يفكرون مثل هذا التفكير يعملون كما قلت في دول تقدر حرية الفرد وتعتبرها اعلى ملكية لا يجوز التفریط فيها . ولكن الدراسات التى اجريت اصبحت كلها تؤكد ان المدخن اقل انتاجا من غير المدخن واكثر اضرارا للمكان الذى يعمل فيه .. فصحة المدخن اقل تحملا ، واجازاته المرضية عندما يكبر سوف تكون كثيرة ومكلفة للشركة التى ينص عقد العمل على علاجها للمعامل عند مرضه ، واضرار المدخن ليست مقصورة عليه وحده ، فهو بطريق غير مباشر يضر بصحة الآخرين الذين يشمون دخان سيجارته ويبتلعون مرغمين سموم سجاثره .. ثم ان عقب سيجارة يمكن ان يشعل حريقا في المكان الذى يعمل فيه بالاضافة الى المنظر الكريه لعقب سيجارة على الارض مفعوض بالقدم .. انها ضريبة عالية يدفعها وسوف يدفعها المدخنون .. ■ لا تحاول ان تفعل مثلهم ، ففيهم ملايين يحسدونك ويتمنون ان يكونوا مثلك غير مدخنين !



أول بلد

عندما زرت سنغافورة لأول مرة - قبل ثلاثة أعوام -
خيل الى وأنا اجتاز الطريق من المطار الى المدينة اننى
وصلت الى هذه المدينة لافتتاحها ..

كان الطريق قمة في النظافة والرومانسية والانسياب .. كان يبدو
جديدا لا معا كان السيارة التى استقلها هى اول سيارة تعبره ، وكأنه
تم اعداده وتنظيفه وتجهيزه باعتبارى الوزير أو رئيس الوزراء المدعو
لقص شريط الافتتاح معلنا بدء السير فيه !

ولم يكن بالطبع أول من سار فى الطريق ولكنها النظافة البالغة ..
وقد أصبح مشهورا عن سنغافورة انها المدينة التى لا تجد فيها ورقة
ملقاة فى اى شارع من شوارعها ، فهناك غرامة ٢٠٠ دولار أو أكثر توقع
على من يفعل ذلك ولو كان غريبا جاهلا بالقوانين . وهناك غرامة أخرى
أكبر على من يغلط ويصق فى الطريق ..

ولا يستطيع اى شخص ان يشير لى ناكسى بالوقوف فى اى مكان
ليستقله ، بل يجب عليه الذهاب الى مواقف التاكسيات والوقوف فى
طابور انتظار التاكسى حتى يأتى دوره .. ومهما حاول فلن يجد تاكسيا
يقف له بعيدا عن هذه المواقف ..

هذا بلد يخضع للنظام رغم انه من البلاد النامية .. وأخر تطورات
هذا النظام أن سنغافورة قررت ان تكون أول بلد فى العالم لا يدخن فيه
ساكنه .. سنغافورة سوف تصبح بعد ثلاثة أشهر - هكذا يقدررون - بلد

غير المدخنين .. ولتحقيق ذلك أعدوا ٥٠ ألف لافتة لتحدث عن الأمراض المختلفة التي يتعرض لها المدخنون .. وخلال هذه الفترة سوف تجند الدولة كل موظفيها وكل الجرسونات في المطاعم وسائقي التاكسيات والأوتوبيسات وعمال دور السينما والمسرح لأطفاء أية سيجارة يرونها مع أى شخص .. أى شخص حتى ولو كان وزيرا أو حتى رئيس الوزراء .. وفي النهاية لن تكون هناك عقوبة ولكن ستكون هناك نصيحة ، وسيكون هناك تعهد بالتزام الموظفين ألا يدخنوا ، وأن يحاربوا التدخين .. والجرامج التلفزيونية سوف نتحدث طويلا عن آثار التدخين ، فالسيجارة هي العدو الأول للإنسان .. انها السم في علبة أنيقة ..

وشعار حكومة سنغافورة ان هم وظيفة من وظائف الدولة هي خدمة مواطنيها وقد رأت حكومة سنغافورة انه ليست هناك خدمة تعلل الحرص على نظافة مواطنيهم وصحتهم ..
■ لقد تم تنظيف الشوارع في سنغافورة بصورة مبالغ فيها ، واليوم يقومون بتنظيف صدور المواطنين هناك ..



اكب نفسك

صباح الخير ..

وهو خير فعلا إذا انت وضعت قدمك على أول
طريقه وخطوت جادا الى محاولة الخروج من سجن
السيجارة . سوف تعيش ساعات مريرة من العذاب
وهذا حقيقى سوف تشعر بالصداع ، وهذا صحيح ،
سوف تبدو الدنيا كئيبة امامك ، وهذا واقع ، سوف
تحس بأن عقلك قد اصابه الشلل ، وهذا مؤكد ،
سوف تقوم وتقف ، وتقف وتقوم .. فالقلق داخلك
وخارجك كل هذا سوف تحس به ..

كم سنة وانت تدخن ؟ سنة ، سنتين ، عشر سنوات ، عشرين
سنة .. وكل هذه السنوات وتريد ان تتطهر منها وبسرعة ! ان المثل
يقول لا حلاوة بدون نار ، ولكى تذوق حلاوة وممتعة ونظافة عدم
التدخين .. لكى لا تسمع صفافير صدرك ، ولكى لا تسابك تنهداتك
وخفقاتك مع كل مجهود تبذله ، ولكى تخفى هذه الكلمة الكئيبة التى
لها صوت أجش .. لكى تولد من جديد بغير كل هذه الامراض
الظاهرية .. وما خفى كان العن .. فلا بد ان تجتاز امتحان اليوم
والثانى والثالث والرابع والخامس .. انه امتحان صعب ولكن
ملايين غيرك ادوه بنجاح وامتياز ، وانت لست اقل من أى واحد
منهم .. ان أحدا فى هذه الدنيا لن يساعدك على الامتناع عن التدخين
بل على العكس ستجد من يقول لك :

يا شيخ .. ومن يمد لك يده بسيجارة ويهزا مما تفعله بنفسك !
وانت وحك الذي تستطيع ان تواجه هذا كله .. عذابك واغراء
الآخرين . أنت وحك الذي تستطيع مساعدة نفسك .
اذا اقتنعت فعلا بان التدخين عبو حقيقى لك . واذا صممت فعلا
على التحرر من هذا العدو ، واذا عزمت اراستك فعلا على ان تجتاز
الامتحان ..
■ فتوكل على الله .. وادخل الامتحان الصعب واكسب نفسك ..



حتى فريد شوقي

حتى فريد شوقي طلق السيجارة بالثلاثة ..
ووحش الشاشة ٤٠ ستة وهو يدخن .. وكانت
السيجارة جزءا من حياته ، بل انه كان يعتقد ان
طبيعته كفنان لا بد ان تكون السيجارة جزءا اساسيا
فيها ..

وكان متوسط ما يدخنه يوميا ٨٠ سيجارة .. وعلى فرض ان
السيجارة تستغرق ٥ دقائق .. فإن معنى ذلك انه كان يمضي يوميا
٤٠٠ دقيقة أى ما يصل الى نحو ٧ ساعات كل يوم مع السيجارة ..
وبحذف ساعات النوم والأكل والتمثيل من حياته يمكن القول انه لم
يكن يمضي دقيقة واحدة بدون سيجارة !!

مع ذلك فعلها والقى السيجارة كل ذلك منذ نحو ١١ شهرا ..
وكان يومها في زيارة مدينة فرانكفورت الألمانية ، كان يزور أحد
المحلات التي تستخدم السلام المتحركة ، ولكن تصادف ان توقفت
السلام ، وصعد فريد شوقي على قدميه درجات السلم .. ولكن ما ان
قطع خمس درجات حتى وجد نفسه يلهث من التعب والاعياء ..
واستند وحش الشاشة الى ترابزين السلم .. كان وقتها ممسكا
بالسيجارة ونظر الى صدره الذى يعلو ويهبط لمجرد صعود خمس
درجات وسأل نفسه : هل هذا ممكن ؟ وحش الشاشة بجلالة قدره
« ينهج » من صعود خمس درجات !؟

قال لي فريد شوقي : انا يومها افكرتك .. افكرت كلامك عن
السيجار .. ووجدت نفسي القى بالسيجارة تحت قدمي « وافعضها »
بحذائي .. ومن يومها لم أشرب سيجارة واحدة .
قلت له : كيف فعلتها ؟

قال : في البداية كنت اعتقد انها مستحيلة ، ولكن عندما صممت
نجحت ..

قلت : هل معنى ذلك انك لم تتعب . ؟
قال : بالعكس تعبت جدا في الاسبوع الاول ، لكن اهم شيء انني
وضعت في رأسي انني سوف اواجه كل هذه المتاعب .. وهيات نفسي
لمواجهتها ، وقررت ان اغلبها .. قلت لنفسي « يا واد انت وحش
الشاشة »

قلت له : وكيف تشعر اليوم ؟
قال : اشعر بالندم لأنني لم « ابطلها » من سنوات .. مفيش فرق
بين دلوقت وزمان ..

قال وهو يضحك : تعرف انا نفسي في إيه ؟ نفسي ارجع فرانكفورت
ثاني واطلع وانزل على السلم الى مقدرتش اطلع خمس سلالم منه ..
فريد شوقي فعلها ..

بعد ٤٠ سنة تدخين و ٧ ساعات يوميا مع دخانها وقطرانها
ونيكوتينها ..

وليس فريد شوقي اول من فعلها ولا آخرهم .. كثيرون سبقوه ،
آخرون دخلوا سجن السيجارة ويهددهم خطرهما وعذابها
وسيطلقونها أيضا ويلقونها تحت اقدامهم « ويفعضونها »
باحذيتهم ويقررون الا يعودوا اليها ..
المهم ان تقرر ..

وان تعرف انك ستواجه بعض المتاعب .. وان تعد نفسك مقدما

لهذه المتاعب .. مهما كانت الامها قلن تكون اشد ولا اقسى من آلام
الأمراض العديدة التي تصيب المدخن ..
■ ان حياة جديدة سوف تكتب لك .
ونستطيع ان تبدأها اليوم أو في ٩ فبراير .



من أنت ؟ !

غدا ٩ فبراير فمن أنت ؟

انك واحد من اثنين : إما مدخن ، وإما غير مدخن .. فمن أنت ؟

إذا كنت مدخناً فأنت واحد من ثلاثة : إما مدخن سعيد .. وإما مدخن عنيد ، وإما مدخن مريض ، فمن أنت ؟

إن المدخن السعيد هو الذى يشعر بلذته نفس السجارة ودخانها ورائحتها ولا يطيق أن يستمع إلى كلمة واحدة تنصحه بالابتعاد عنها .. هي في تقديره جزء من شخصيته وحياته وتكوينه ، ومهما كانت لها من آثار .. فإن هذه الآثار يمكن أن تصيب الآخرين إلا هو بالذات ..

والمدخن العنيد هو الذى يعرف جيداً كل أخطار ومصلاب التدخين على صحته ومستقبله لكنه مصر على التمسك بها .. إنه إنسان عنيد ، وفي يوم ٩ فبراير بالذات الذى من المفروض أن يحاول المدخنون الامتناع فيه عن التدخين ، فإنه في هذا اليوم بالذات سيبدخن عدداً أكبر من السجائر ، وسيتماد أن يظهر دائماً والسيجارة متدلية من جانب فمه متحدياً كل الذين يتحدثون عن الامتناع عن التدخين .. وهو يعتقد أنه يتحداهم بينما هو يتحدى نفسه وصحته وقلبه وورثته .. ومن قبل دخل

الكثيرون في معركة التحدى هذه وخسروها بل وندموا .. ولكن ماذا
تقول وهو مدخن عنيد ؟ !!

• يبقى النوع الثالث من المدخنين ..

انه المدخن المريض ..

هذا النوع من المدخنين يعرف جيدا اخطار التدخين وشمها
الفواحش ، على صحته لكنه لا يعرف كيف يقلع عن هذا التدخين .. انه
يتعذب مع نفس كل سيجارة يبتلعه .. وامنيته ان يتخلص من هذا
العذاب ، ان يخرج من ذلك السجن اللعين .. انه يريد من يساعده ..
من يمد له يده .. وهذا هو المدخن الذى تقصده بيوم ٩ فبراير ..
اننا نقول لهذا المدخن تعال معنا الى يوم ٩ فبراير .. تعال معنا
الى محاولة جادة صادقة تقوم بها للشفاء من هذا المرض .

مهما كان عدد السجائر التى تشعلها كل يوم .. فإنك تستطيع ان
تتحرر من سجنها .. انك لن تكون وحدك غدا ..

ان مدخنين آخرين سوف ينضمون اليك ، لكنك قد لا تراهم
ولا يرونك .. ولكنهم موجودون .. وسينجح منهم كثيرون وسيقتل
بعضهم ، فحاول انت ان تكون من الناجحين ..

ان مدخنين غيرك كانوا يتصورون ان الحياة بدون سيجارة هي
المستحيل ، وهم اليوم يندمون على كل السنوات التى عشناها
مدخنين ..

■ الحياة مواقف ..

والموقف قرار ..

فخذ قرارك ولا تتردد ..



■ محتويات ■

ص	— مؤلف هذا الكتاب
٣	— المقدمة
٤	— الفصل الأول :
٧	حكاية سيجارتك !
١٥	— الفصل الثاني :
	هذه المواد في دخان سيجارتك !
٢٧	— الفصل الثالث :
	التدخين مجرد عادة . .
٣٥	— الفصل الرابع :
	كيف تحرق صحتك ؟ !
٥٣	— الفصل الخامس :
	التدخين والفيلوس . .
٦١	— الفصل السادس :
	حقائق وأرقام من مصر . .
٧١	— الفصل السابع :
	العالم كله ضد التدخين . .
٨١	— الفصل الثامن :
	وداعاً للسيجارة !
٩٣	— الفصل التاسع :
	الاقلاع عن التدخين في ٥ أيام
١٠٣	— الفصل العاشر :
	الدين والتدخين . .
١٠٩	— الفصل الأخير :
	معركتي مع السيجارة .

أمته
مصطفى أمين وعلى أمين
كتاب اليوم

الطبيب

رئيس مجلس الإدارة :

طلعت الزهيري

العدد ربيع الثاني ١٤٠٧ هـ

٦٩ ١٥ ديسمبر ١٩٨٧ م

كلون

المصاحفة ٧٠٨٨٨٨ عشرة خطوط

تلكس دول ٩٢٢١٥ - محل ٩٢٢٨٢

الاشتراكات

جمهورية مصر العربية :

قيمة الاشتراك السنوي ٦ جنيه مصري

الاشتراكات

في الخارج

هولندا ٥ فلورين
باكستان ٣٥ روبية
سويسرا ٤ فرنك
اليونان ١٠٠ دراخمة
النفسا ٤٠ شلن
الدنمارك ١٥ كرونات
السويد ١٥ كرون
الهند ٣٥٠ سنتا
كندا أمريكا ٣٠٠٠ سنت
البرازيل ٤٠٠ كرويزو
نيوزيلاند ٣٥٠ سنتا
لوس انجلوس ٤٠٠ سنت
استراليا ٤٠٠ سنت

دول القصد للبريد ١٥ جنيه مصري
للمراسم والاشتراكات ٣٣ دولار شهري
بقي دول القصد والبريد ٣٠ جنيه مصري
والاشتراكات والبريد ١٨ دولار شهري
ويمكن قبول نصف القيمة عن سلفة
تسبل القيمة إلى الاشتراكات ١٣ ش للصفة
القاهرة ٧٤٨٨٤٤ (٥ خطوط)

اسعار

كتاب اليوم

المغرب ١٤ درهم
لبنان ٢٠٠ ليرة
الأردن ٦٠٠ فلس
العراق ١٥٠٠ فلس
الكويت ٧٠٠ فلس
السعودية ٧ ريال
السودان ٢٠٠ قرش سوداني
لوزن ١٤٠٠ مليما
الجزائر ١٢٥٠ سنتيما
سوريا ١٤٠٠ قس
الحبيشة ٦٠٠ سنت
البحرين ٨٠٠ فلس
الامارات ٦ درهم

رقم الايداع بدار الكتب والوثائق القومية ٨٧ / ٨٧١٨

الترقيم الدولي ٧ - ٢٠٧ - ١٢٤ - ٩٧٧ - ISBN

مطبع الأخبار

■ كتاب اليوم ■ عدد أول يناير ١٩٨٨ ■

الزيتون كرك

دمشق ١٩٧٤

القاهرة ١٩٧٥

القاهرة ١٩٨٥

وزارة الثقافة السورية

مكتبة مدبولي

دار المستقبل العربي

● طبعة أولى

● طبعة ثانية

● طبعة ثالثة



للكاتب الروائي :

جمال الغيطاني

ترجمت وصدرت عن :

EDITION DU SEUIL
NORESTAD & SÖNERS
PENGUIN
UNIEBOEK
ASCHEMOUG
سيويسرا
دادوجا
نشر الدولة

دار الترجمة الفرنسية
دار الترجمة السويدية
دار الترجمة الانجليزية
دار الترجمة الهولندية
دار الترجمة النرويجية
دار الترجمة الالمانية
دار الترجمة الروسية
دار الترجمة البولندية

كتاب اليوم الطبي

عدد ١٥ يناير ١٩٨٨



حتى لا تخطيء في علاج طفلك

للدكتور خليل الديواني

استاذ طب الأطفال

جامعة الأزهر



• • • • •
يرد شامل لكل الحالات التي قد تصيب الطفل مع
الأسلوب السليم في علاجها . .

• • • • • ترقب صدوره

دادز

مصري ١٠٠٪

● خالي من المواد
الحافظة والكيمياوية

● ليس بديل
للبن الأحمر

● مركب خال
من الصويا

● بروتينات
ذات قيمة
غذائية
عالية

● ذو مذاق
شهي
للصلصال



● معطر بالفانيليا

ترخيص وزارة الصحة رقم ٨٤/١٩٩

● يحتوي
على كميات
كافية من
الفيتامينات
والأملاح المعدنية

الوكلاء الرسميون
شركة الزهراء الإسلامية للتجارة

٢٦٩ ش. السودان - مدينة المحمدية - القاهرة - ٢٤٤٧٥٧٧

شركة الأدوية والكيمياء والمستلزمات الطبية

with
FAWAR



فيسوار
فيسوار
فيسوار

Bibliotheca Alexandrina



0407136

complete relief of gases & distention

الإطعام والصناعة : لعمارة ٣١ طريق الإسكندرية / القاهرة (ص. ٩٨٠١٣٠ : ٣٠٩٨٠١٣٠)
مكتب الإسكندرية : ٤٩٦ طريق الحرية / عمارة الهندسين / بولهي : ٥٨٦٣٧٤٥ : ٥٨٦٣٧٤٥

طبعة بيطايه الانبار

٧٥ قرشا